

Yoga du Cachemire & exploration sensorielle dans la nature

du vendredi 7 au dimanche 9 août 2026

avec Caroline Rousset & Stéphane Gremaud
dans les pâturages boisés de La Chaux-de-Fonds



Ce stage alterne des pratiques corporelles et de respiration qui favorisent la sensibilité et la vibration du corps-esprit, ainsi que des moments d'exploration sensorielle dans la nature : nous cueillons des plantes pour les cuisiner, allumons le feu par des gestes premiers, dormons à la belle étoile samedi... Observer, écouter, toucher, goûter, sentir, s'émerveiller du Vivant.

Caroline enseigne le yoga depuis 20 ans, est passionnée par la tradition shivaïte du Cachemire, notamment par le lien entre le corps et le cosmos. Son approche s'enrichit des apports de la Gestalt-thérapie et du toucher conscient. www.laisser-etre.com

Stéphane est un amoureux de la nature ayant cheminé longuement entre les Alpes et l'Himalaya. Sa connaissance des plantes sauvages et des gestes premiers lui permet de tisser une relation profonde avec Mère-Terre. www.chemins-sauvages.ch

Lieu : La Joux-Perret 27 à La Chaux-de Fonds, au sein d'un domaine permaculturel. Si vous n'avez pas de voiture nous viendrons vous chercher en gare de La Chaux-de-Fonds.

Horaires : du vendredi 17h au dimanche 16h30.

Repas : Seront végétariens et préparés ensemble à partir du samedi midi. Veuillez nous informer de toute allergie/intolérance au moment de votre inscription.

Matériel : Prévoir un matelas de camping et sac de couchage chaud. Le matériel pour le yoga sera fourni.

Prix : CHF 480.- (380.- l'enseignement, 60.- les repas et 40.- la nuitée du vendredi).

Petit groupe de maximum 10 personnes.

Early bird (inscription avant le 31.03.26) : CHF 440.-

Informations & inscription :

Caroline, 078 742 16 48, info@laisser-etre.com
Stéphane, 078 603 17 33, steph@sib.org

Pour valider votre inscription, merci de verser CHF 380.- via TWINT sur 078 742 16 48 (Caroline) ou sur IBAN CH78 8080 8005 5058 3529 4 (Caroline Rousset, La Joux-Perret 17, 2300 La Chaux-de-Fonds). Prévoir le solde en cash à donner le jour-même.

Politique d'annulation :

En cas d'annulation avant le 26 juin, 90% du montant versé est remboursé. Entre le 26 juin et le 17 juillet, nous remboursons 50% du montant versé. Par contre si l'annulation a lieu moins de 3 semaines avant l'activité (17 juillet), aucun remboursement ne sera possible. Merci de votre compréhension !

"L'intensité de la vie ne vient pas de l'action mais de l'immersion dans la présence."