



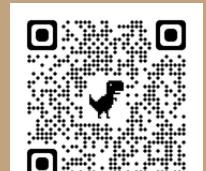
# STAGE DE YOGA

Du vendredi 27 Mars (fin d'après-midi) au dimanche 28 Mars 2026

Gîte la Sauvagine - GLANDAGE - Drôme

**Cultivez un Bonheur Authentique : Stage de Yoga  
et Sagesses Indiennes dans le Vercors.**

Proposé par Guillemette DURDAN  
Selon l'enseignement



# PROGRAMME

## SELON L'ENSEIGNEMENT YOGAKSHEMAM

Vendredi 27 Mars 2026 :  
Accueil à partir de 16h  
18h : Pratique de yoga  
19h30: Pot d'accueil suivi du Repas

Samedi 28 Mars 9h-17h30

Dimanche 29 Mars 9h - 16h30

2 à 3 pratiques de yoga par jour

En alternance avec des enseignements de sagesses indiennes



Gîte la Sauvagine  
34, rue du Joucou  
Hameau de Grimone  
26410 GLANDAGE

Tarifs: Yoga 200€ avant le 31 Janvier 2026 / 230€ après le 31 Janvier. A régler au moment de l'inscription.

Hébergement et repas : 153€ en pension complète, à régler sur place. Les repas sont préparés maison et végétariens, couchage en chambres de 2 à 4 personnes en gîte écologique et chaleureux.

Infos Gîte: <https://www.gite-lasauvagine.fr>

Inscriptions et renseignements: [www.guillemetedurdan.fr](http://www.guillemetedurdan.fr)  
06.01.73.05.12 / [guillemetedurdan@gmail.com](mailto:guillemetedurdan@gmail.com)

## Un week-end de ressourcement au cœur de la Drôme pour reconnecter toutes les dimensions de votre être.

Et si le bonheur n'était pas une destination, mais un chemin intérieur ? Nous le cherchons souvent dans nos réussites, nos relations ou nos possessions. Pourtant, même lorsque nous les obtenons, une frustration ou un sentiment de vide persistent souvent.

Partons-nous à la recherche du bonheur au bon endroit ?

Le yoga et les sagesses de l'Inde nous invitent à une réponse simple et profonde : la source du bonheur véritable ne se trouve pas à l'extérieur, mais en nous-mêmes. La pratique du yoga traditionnel nous guide vers ce lieu de paix et de silence qui seul peut nous permettre de nous relier à cette lumière, cette essence en chacun de nous. Les sagesses indiennes nous guident vers cette reconnexion intérieure profonde.

Je vous propose un stage autour de pratiques de yoga visant à renforcer et assouplir le corps, apaiser le mental, dans un écrin de nature préservée, au cœur des montagnes du Vercors. Je partagerai certains enseignements de la philosophie indienne transmises par Sribhashyam, afin de vous faire approcher la richesse de ce yoga en provenance d'une grande lignée. Ici, loin de l'agitation, venez vous reconnecter à l'essentiel.

## Le déroulé du stage

Lors de ce week-end, vous serez guidé à travers :

- Une pratique de yoga complète et nourrissante selon l'enseignement traditionnel de Yogakshemam. En alternant postures statiques et séquences plus dynamiques, toutes basées sur une respiration profonde, nous travaillerons à :
  - Assouplir, renforcer et tonifier votre corps.
  - Cultiver l'équilibre physique et mental.
  - Développer une force intérieure tout en respectant les limites de notre corps.
- Une reconnexion au plus profond de vous-même grâce à des pratiques de concentration (Dharana) et de méditation (Dhyana) afin de :
  - Apaiser et clarifier votre mental.
  - Stabiliser vos émotions et réguler le stress.
  - Accéder à une sérénité profonde, fondement d'un bonheur durable.
- Des enseignements issus des sagesses indiennes pour:
  - Approcher la dimension subtile du yoga
  - Appréhender notre nature profonde
  - Aller vers un plus grand rayonnement

Ce stage est une invitation à une pause régénérante. Dans une atmosphère chaleureuse et bienveillante, venez découvrir les richesses que vous portez en vous et cultiver le bonheur qui ne dépend que de vous.

Laissez les montagnes du Vercors être le cadre de votre cheminement intérieur.