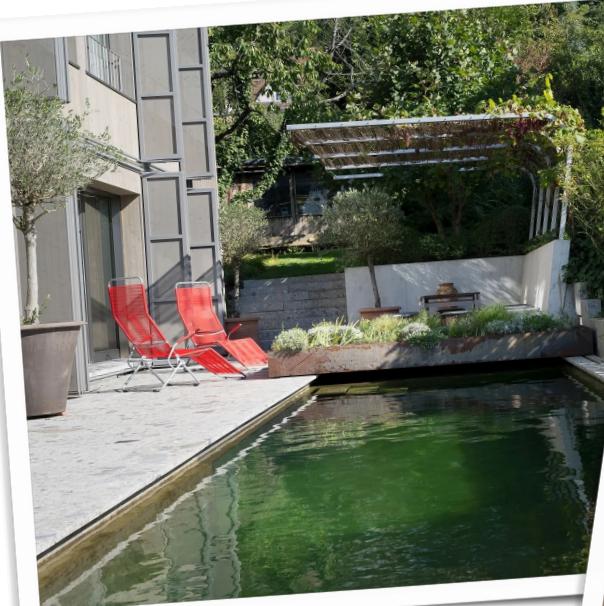


Long week-end Yoga près de Bâle

SUTRA HOUSE

Du 19 au 22 novembre 2026



LE STAGE

Ce stage fonctionne comme un soin énergétique !

Par le Hatha Yoga, la méditation et les soins aux bols de Cristal Alchimie nous irons transmuter fatigue, émotions et énergies usées. En libérant ce qui n'est plus utile, nous faisons de la place pour de nouvelles énergies.

Les participant(e)s n'ont qu'à se laisser porter et laisser la magie opérer !

Ce stage s'adresse aux personnes qui ont déjà une petite expérience en Yoga, dans la mesure où je n'expliquerai pas les bases. Il n'y a cependant pas besoin d'être avancé.

J'enseigne un Hatha Yoga plutôt dynamique, les postures sont tenues un certain temps dans l'immobilité, au rythme du souffle et dans la bienveillance. L'accent est mis sur l'alignement et la recherche de l'effort juste. Chacun(e) pratique en fonction de ses possibilités, plusieurs niveaux d'intensité sont proposés pour chaque posture. La relaxation a une grande place, elle permet l'intégration énergétique des postures ainsi que le relâchement de tensions très profondes.

Il pourrait y avoir une ou plusieurs méditations « canalisées ». Lors de ces méditations, je canalise des messages ou des pratiques de guérison que je reçois d'énergies de lumière. Ce sont les énergies avec lesquelles je travaille en tant que guérisseuse.

J'utiliserai aussi mes bols de cristal Alchimie lors de bains sonores qui viendront apporter détente profonde et libération. L'énergie des bols de cristal alchimique est particulière. Ils sont composés de métaux, minéraux et matières nobles, les vibrations produites par leur son influencent nos champs énergétiques, travaillent sur les chakras et favorisent la guérison.

Il pourrait aussi y avoir une soirée de chants de mantras (facultative).

LE LIEU

<https://www.sutra-house.com/>

À Riehen, à environ 2h15 de Lausanne en voiture, un peu plus de 3h en transports publics. C'est une maison confortable à l'architecture épurée et minimaliste. La maison dispose d'un sauna et d'une piscine. Un beau jardin agrémenté les lieux et la forêt est toute proche.

Il y aura suffisamment de temps libre durant le week-end pour que vous puissiez profiter du cadre magnifique. La Fondation Beyeler n'est qu'à 2,5 km.

La cuisine est végétarienne. Les chambres sont toutes équipées d'une salle de bains privative et se trouvent réparties dans 3 maisons adjacentes.

INFORMATION PRATIQUES

Le stage débute le jeudi 19 novembre à 16h et se termine le dimanche 22 novembre à midi.

L'accueil et la mise en chambre se font le jeudi dès 15h. Consultez votre GPS en avance, il peut y avoir du trafic. Je recommande le co-voiturage car il n'y a pas de place de parc au lieu de stage, il faut se parquer dans le quartier.

Pour des questions d'organisation entre le lieu et moi, merci de ne pas arriver avant 15h !

Je demande à ce que chacun(e) s'engage à participer au stage du début à la fin !

Accès :

Sutra House

Rütiring 36

4125 Riehen

Lien [Google Maps](#)

Il y a des zones blanches non limitées dans le quartier donc privilégiez le co-voiturage. Si vous recherchez ou offrez une place de co-voiturage, veuillez m'en informer.

En transports publics : Depuis la gare de Bâle, il faut prendre un tram jusqu'à « Wettsteinplatz ». Prendre ensuite le bus no 34 en direction de Riehen Bahnhof et descendre à l'arrêt « Rudolf Wackernagel-Strasse ». Depuis là, il faut monter à pied. L'entrée se fait par la porte du jardin, prendre les escaliers et le check-in se trouve là.

HORAIRE INDICATIF

Jeudi 19 novembre

Dès 15h : Arrivée et installation dans les chambres

16h-18h : Ouverture du stage et pratique de Yoga

18h45 : Repas

Soirée à définir : libre ou chants de mantras ou bain sonore ou autre !

Vendredi 20 novembre

8h00-10h30 : Pratique

10h45 : Brunch

Temps libre

17h-18h30 : Pratique

18h45 : Repas

Soirée à définir : libre ou chants de mantras ou bain sonore ou autre !

Samedi 21 novembre
8h00-10h30 : Pratique
10h45 : Brunch
Temps libre
17h-18h30 : Pratique
18h45 : Repas

Soirée à définir : libre ou chants de mantras ou bain sonore ou autre

Dimanche 22 novembre
8h-10h30 : Pratique et clôture du stage
10h45 : Brunch
12h : Check-out

TARIFS ET CONDITIONS D'ANNULATION

Chambre simple : 1250.-

Chambre double : 990.-

Chambre triple : 890.- Une seule disponible et vous devez idéalement être 3 personnes pour vous inscrire pour cette chambre.

Tout est compris dans ce tarif.

Pour une annulation à partir du 15 octobre, ce montant est dû, sauf si le stage est complet et qu'un(e) remplaçant(e) est trouvé.

À APPORTER

- Chaussures d'intérieur ou pantoufles
- Maillot de bain pour la piscine et le sauna
- Affaires de toilette, savon, shampoing, etc

Le matériel de Yoga est fourni, mais si vous le souhaitez, vous pouvez apporter votre propre tapis.

Les draps et linges (y compris pour la piscine et le sauna) sont fournis

INSCRIPTION

Inscrivez-vous sur le formulaire [ICI](#)

Votre inscription sera définitive à réception d'un acompte de 200.- versé sur mon compte. Le solde doit m'être parvenu 10 jours avant le début du stage, soit au 9 novembre.

Versement sur ce compte (pas de Twint)

Mention: Stage novembre 2026

A détacher avant le versement

Bulletin de réception Compte / payable à CH58 0839 0034 3559 1000 0 Isabelle Cerino Chemin des Paleyres 16 1006 Lausanne Payable par (nom/adresse) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Monnaie Montant CHF <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Service de réception <input type="checkbox"/>	Section de paiement  Monnaie Montant CHF <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Compte / payable à CH58 0839 0034 3559 1000 0 Isabelle Cerino Chemin des Paleyres 16 1006 Lausanne Payable par (nom/adresse) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
---	--	---

Vous recevrez un e-mail de ma part une semaine avant le début du stage avec les derniers détails.

Je réponds volontiers à toutes vos questions... Au plaisir de vous revoir ou de vous rencontrer !

ॐ Isabelle ॐ

isabelle@mayura.ch
076 366 67 10