

INTERVENANTES



**CAROLINE
BRASSART**
YOGA

Ma rencontre avec le yoga m'a conduite sur un chemin de transformation intérieure ré-orientant ma vie en profondeur. Formée pendant 4 ans à l'école française de yoga de Paris (Patrick Tomatis et Sylvie Piolet), j'ai ensuite suivi les enseignements de yoga du son (Patrick Torre), yoga prénatal (méthode de Gasquet®), yogathérapie (Shantiyoga) et thérapies méditatives (Osho France Leela Catus).

**REGINE
THOMET**
NATUROPATHIE



Les principes de sophrologie et de naturopathie me permettent chaque jour d'avancer sur un chemin plus sain, plus naturel et plus global. Formée au CENATHO, à l'Institut de Sophrologie et à l'IFPEC (Institut Français de Psychologie Énergétique Clinique), j'aime apprendre, découvrir et transmettre.



**A travers le yoga et la
naturopathie, nous
reconnectons l'être
humain à sa nature
profonde, en cultivant
l'équilibre, la vitalité et
la sérénité**

06 29 27 10 28

Caroline Brassart

06 10 57 73 03

Régine Thomet

Plus d'informations

www.resonanceyoga.fr
info@resonanceyoga.fr

www.sophronaturo78.fr
reginathomet@yahoo.fr

ENERGIES

DE PRINTEMPS



WEEK-END YOGA NATUROPATHIE

Du 20 au 22 mars 2026

du vendredi 17h au dimanche 17h

**Centre zen du
moulin de Vaux**

Flée (Sarthe)





Programme

Ce week-end est une invitation à nettoyer et réveiller le corps, à renouer avec la nature et à s'harmoniser avec les énergies de la saison.

Un cocktail printanier de pratiques corporelles et de conseils revitalisants.

- Yoga intégral : respirations guidées, postures, pratiques de purification, mantras
- Conférence et ateliers sur l'alimentation
- Visions holistique et traditionnelle sur les énergies de printemps
- Sophrologie
- Do-In
- Méditation active d'Osho®
- Balade consciente

A propos de nous

Caroline est pharmacienne, Régine docteur en immunologie. La santé au naturel est une passion commune.

Vivre pleinement et sainement dans la conscience du corps et de ses besoins sont des valeurs fondamentales que les deux intervenantes ont le plaisir de transmettre à travers leurs spécialités : approche corps-esprit, alimentation vitalisante, temps pour soi.

Nos activités

✦ RÉGINE AUTOUR DE L'HYGIENE DE VIE

- Séances de naturopathie, sophrologie, EFT (libération émotionnelle) et cohérence cardiaque
- En cabinet à Sartrouville 78500 27, rue Lamartine ou en visio
- Ateliers en entreprises et établissements publics/privés

✦ CAROLINE AUTOUR DU YOGA

- Séances de yoga sur Sartrouville et Montesson (78), prénatal, yogathérapie (Résonance yoga - cours collectifs ou particuliers)
- Méditations actives d'Osho
- Danse consciente

✦ PROPOSITIONS EN DUO

- Ateliers yoga naturopathie
- Week-ends yoga naturopathie en résidentiel

Tarif et inscription

Frais pédagogiques : 230 euros
Pension complète : 160 euros

Confirmation d'inscription à réception de 100 euros d'arrhes
(par virement sur www.resonanceyoga.fr)

En cas d'annulation, remboursement des arrhes jusqu'au 20 février 2026

Informations pratiques

- ✦ Eco-lieu consacré au zen, au développement personnel et aux arts. A la campagne, près du Mans.
- ✦ Petit groupe de 12 personnes environ logé en gîte, pension complète, chambres de 2 personnes et salle de bain partagée. Repas végétariens.
- ✦ Grande salle de pratique chauffée. Matériel de yoga fourni.
- ✦ Jacuzzi selon météo
- ✦ Tous niveaux de pratique, y compris débutants

Centre Zen du moulin de Vaux

72500 FLEE

<https://moulindevaux.eu/>

06 76 77 17 60

Accessible en train (1h30 de Paris) - transfert gratuit
co-voiturage possible