

## INTERVENANTES



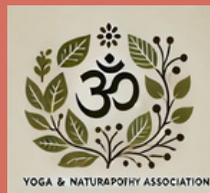
**CAROLINE  
BRASSART**  
YOGA

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 Piollet), 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 Cotus).

**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 Energétique 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](http://www.resonanceyoga.fr)  
[info@resonanceyoga.fr](mailto:info@resonanceyoga.fr)

[www.sophronaturo78.fr](http://www.sophronaturo78.fr)  
[reginathomet@yahoo.fr](mailto:reginathomet@yahoo.fr)

## ENERGIES

## D'AUTOMNE



## WEEK-END YOGA NATUROPATHIE

**Du 21 au 23 novembre 2025**  
du vendredi 18h au dimanche 17h

L'échelle de l'être

Villemaréchal (77)





## Invitation au voyage intérieur

L'automne est installé, la lumière décline et l'air se rafraichit, une reconnexion à l'essentiel s'impose.

Ce week-end est une invitation à écouter les rythmes du corps, à renouer avec les éléments et à s'harmoniser avec les énergies de la saison.

Une parenthèse pour se régénérer, se recentrer et accueillir l'automne comme une saison de sagesse et d'énergies bienfaisantes.

### Au programme

- Pratique de yoga intégral pour cultiver sa chaleur intérieure : respirations guidées, exercices de purification, postures
- Sophrologie
- Méditation active
- Conférence et ateliers sur les bienfaits d'une alimentation réconfortante, équilibrée et revitalisante
- Balade consciente
- Vision du yoga et de la naturopathie sur le thème des énergies d'automne

## 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 équilibrée et 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 : 210 euros**  
**Pension complète : 180 euros**

Confirmation d'inscription (à réception des arrhes)  
100 euros pour les frais pédagogiques  
(par virement sur [www.resonanceyoga.fr](http://www.resonanceyoga.fr))  
90 euros pour la pension complète  
(par chèque à Valérie Pien, à adresser au gîte)

En cas d'annulation, remboursement des arrhes jusqu'au 20 octobre 2025

## Informations pratiques

- ✦ Un espace de reliance pour se reconnecter à son être. En pleine forêt, dans les environs de Fontainebleau.
- ✦ Petit groupe de 12 personnes environ.
- ✦ Logement en gîte, pension complète, chambres et salle de bain partagées pour 3 à 4 personnes. Repas végétariens.
- ✦ Salle de yoga de 80m2 chauffée. Matériel de yoga fourni.

**Gîte l'échelle de l'être**

**1 Hameau les Chatards**

**77710 VILLEMARECHAL**

<https://lechelledeletre.com>

**06 73 10 94 07**

**Accessible en train - transfert gratuit**  
**co-voiturage possible**