





Stage Yoga Iyengar & Land Art

Ancrage et Équilibre en Drôme

DU JEUDI 7 AU DIMANCHE 10 MAI 2026

Une Invitation à l'Harmonie

Trois jours d'énergie positive pour **soi** et en pleine nature vous attendent au cœur de la Drôme. Ce stage unique marie la pratique rigoureuse du **Yoga Iyengar** avec la créativité libre du **Land Art**, dans un cadre naturel exceptionnel.

Les matinées s'ouvrent en douceur et progressivement, assurant l'**ancrage** de la structure qui nous tient, à laquelle nous tenons. La méthode **Iyengar** que nous pratiquerons est solide, elle appelle la **précision du geste** et requiert notre **attention** et notre **vivacité**.

Les après-midis se déploient dans la nature environnante, où l'art s'inscrit dans le paysage et nous reconnecte à l'essentiel.



Rythme des Journées

Jeudi 7 mai – 18h

Arrivée et installation au Domaine des Chabriers. Accueil chaleureux et présentation du stage.

1

2

Vendredi & Samedi

7h30 : Petit déjeuner

8h30–11h30 : Pratique du Yoga Iyengar (3h avec matériel)

Midi : Repas sur place ou emporté

Après-midi : Ballade et création Land Art (3h)

20h : Dîner végétarien

3

Vendredi soir – 21h15

Présentation d'artistes figures du Land Art, pour nourrir notre inspiration.

4

Samedi soir – 18h30

Atelier danse avec Lydia, exploration du mouvement conscient et libre.

5

Dimanche 10 mai – 16h

7h30 : Petit déjeuner

8h30–11h30 : Pratique du Yoga Iyengar (3h avec matériel)

Midi : Repas sur place ou emporté

Après-midi : Ballade et création Land Art (3h)

16h Clôture du stage et départ, le cœur empli de nouvelles énergies.



La Pratique du Yoga Iyengar

Chaque matin, nous explorerons pendant trois heures la méthode créée par **BKS Iyengar**, reconnue mondialement pour sa rigueur et son intelligence. Cette pratique généreuse, exigeante et intense en précision développe une conscience corporelle profonde.

Nous progresserons à travers plusieurs **familles de postures** : les debout pour l'ancrage et la vitalité, les arrières pour l'ouverture du cœur, les avant et assises pour l'introspection, et les inversées pour une nouvelle perspective. Ces postures permettent de retrouver un équilibre intérieur et d'ouvrir des espaces en soi vers une plus grande disponibilité.

« Si vous êtes en équilibre dans le présent, vous vivez dans l'éternité. Le Yoga vous enseigne à vivre dans le présent. »

— BKS Iyengar

DÉCOUVERTE & PERFECTIONNEMENT

À Qui S'adresse ce Stage ?



Toute personne est la bienvenue, qui a déjà eu une année de pratique du yoga et/ou une bonne conscience corporelle. Aucun niveau de performance n'est requis, seulement la curiosité et l'envie de se connecter à soi-même.

Que vous souhaitiez **découvrir** la méthode Iyengar ou **perfectionner** votre pratique, Lydia vous accompagnera avec bienveillance et expertise. Le matériel nécessaire (briques, sangles, couvertures) sera fourni pour permettre à chacun d'explorer les postures en toute sécurité.

Hébergement limité à 14 personnes pour garantir un accompagnement personnalisé et une ambiance conviviale.

Les Bienfaits de la Pratique



Relaxation

À l'aide d'une pratique régulière, la capacité à se concentrer et à se relaxer augmente, et la conscience intérieure s'améliore profondément.



Santé

Bien que les professeurs de yoga ne soient pas des thérapeutes, beaucoup d'élèves remarquent que leurs difficultés physiques décroissent avec la pratique.



Force

La méthode Iyengar met l'accent sur le développement de la force, de l'endurance et de l'alignement correct du corps, en addition à la souplesse.



Méditation

Quand les élèves pratiquent les asanas, le mental se concentre sur la posture et la respiration. Le mental s'unit au corps et au souffle, atteignant un état méditatif.



Vitalité

Les postures debout rendent les jambes puissantes, augmentent la vitalité générale, améliorent la circulation sanguine, la coordination et l'équilibre.



L'Art dans la Nature

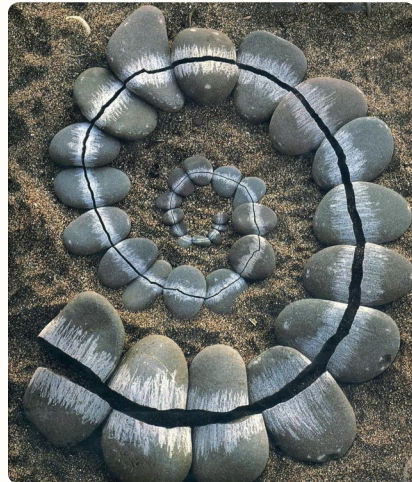
Le Land Art

Les après-midis nous invitent à découvrir les **paysages de la vallée de la Drôme**, sa rivière, ses villages et son terroir. Accompagnés par Céline, gérante du domaine et professeure d'art, nous créerons des œuvres éphémères « **in situ** ».

Deux ballades de trois heures nous mèneront à travers la campagne drômoise, où nous composerons avec les éléments naturels : pierres, branches, feuilles, terre. Une après-midi sera également consacrée à la création sur le domaine même.

« *L'inconnu est le terrain que les artistes doivent explorer afin de raffiner leur art.* »

— BKS Iyengar



Vos Accompagnatrices



Lydia Boukhirane

Professeure de Yoga Iyengar

Artiste en recherche sur le terrain depuis 30 ans, Lydia allie avec bonheur ses pratiques artistiques à la transmission du Yoga Iyengar.

En 2022, elle intègre la formation au Centre Victor Hugo à Paris, et obtient en 2025 le certificat d'aptitude à l'enseignement. *« Les qualités structurantes de cette pratique généreuse me conviennent pleinement. Mon parcours artistique en danse-théâtre m'ouvre un accès cohérent et joyeux à l'enseignement du Yoga. »*



Céline Duverney

Gérante & Professeure d'Art

Céline est la gardienne du Domaine des Chabriers et une passionnée d'art et de nature. Elle partage sa connaissance intime du territoire drômois et guide les participants dans l'exploration créative du Land Art.

Son approche pédagogique invite à observer, à ressentir et à créer en harmonie avec l'environnement naturel, révélant la beauté éphémère de l'instant présent.

Le Domaine des Chabriers

Niché au cœur de la Drôme, le **Domaine des Chabriers** offre un cadre idéal pour ce stage ressourçant. Cette bâtisse de caractère, entourée de nature préservée, dispose de tout le confort nécessaire pour accueillir les participants dans une ambiance chaleureuse et authentique.

L'Hébergement

Le gîte peut accueillir jusqu'à 14 personnes, garantissant une atmosphère intime et conviviale. Les chambres sont confortables et l'espace de pratique du yoga est lumineux et spacieux.

La Restauration

Tous les repas sont inclus et préparés sur place avec des produits locaux. Les menus **végétariens** sont équilibrés, savoureux et conçus pour nourrir le corps en harmonie avec la pratique du yoga.



Informations Pratiques

Tarif

390 €

Tout compris : enseignement, hébergement en gîte, tous les repas végétariens, et matériel de yoga fourni.

Lieu

Domaine des Chabriers
470 Route de la Salette
26120 Ourches
Drôme, France



Dates

Du **jeudi 7 mai 2026** à 18h
au **dimanche 10 mai 2026** à 16h
3 jours et 3 nuits

Places limitées à 14 participants pour garantir un accompagnement personnalisé. Réservation conseillée.

 **Ce stage est une invitation à ralentir, à respirer, à créer.** Venez explorer l'ancrage du corps et la liberté de l'esprit dans un cadre naturel inspirant. Nous vous attendons avec joie pour partager ces moments précieux.