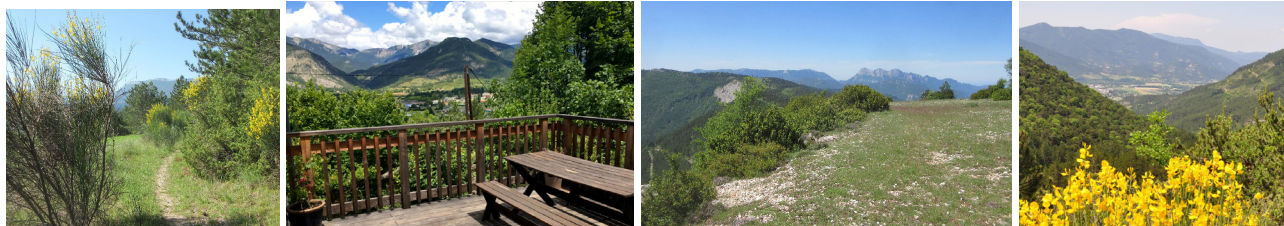


Stage «Yoga & Plantes sauvages»

3 jours du vendredi 1er mai au dimanche 3 mai 2026 à Die dans la Drôme



Le stage se déroulera à Terres d'Aïgo situé sur les hauteurs de Die dans le Diois au pied du Vercors. Ce lieu nous permettra de découvrir des plantes de milieux variés : sentier forestier, prairie, bord de rivière, moyenne montagne. Le temps sera réparti également entre la pratique du Yoga et la découverte des plantes par une approche sensorielle.



Yoga, avec Julie Banzet

Nous prendrons le temps d'un Yoga précis et adapté pour aller à la rencontre de nos sensations, du monde qui nous entoure, dans la conscience apaisée du souffle. Les séances se dérouleront autant que possible en extérieur et en balade, pour nous mettre dans des dispositions d'étonnement et de présence au monde, en écho avec les découvertes des plantes. Ouvert au débutants et aux pratiquants de longue date, un Yoga attentif à ce que nous sommes, dans une intensité des postures modulables. Un moment pour se faire du bien sans se prendre la tête et nous recentrer pour habiter le quotidien.

Je partage le Yoga depuis 2008 avec des publics de tous âges, en pleine forme ou fragilisés, dans des contextes très divers, en rando, en accompagnement du sport, en situation de convalescence, en prison...

Ethnobotanique, avec Véronique Desanlis

Dans la continuité de la pratique du Yoga, nous irons à la rencontre des plantes qui jalonnent les chemins que nous emprunteront. L'odeur, la couleur et le goût des plantes sont des indices sensibles qui nous aident à mémoriser leurs noms ainsi que leurs usages que nous mettrons en pratique. Cuisine de plantes sauvages, dégustation sous forme de tisanes et réalisation d'un herbier de terrain vous seront proposés selon les envies et les plantes disponibles à cette saison.

Depuis 2014, je propose pour l'association Communerbe de découvrir les plantes lors de balades botaniques, d'ateliers, de formations et de stages pour en apprendre les usages à l'aide de repères sensibles et botaniques.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

TARIFS - Coût pédagogique : 240 euros (tarif solidaire, nous consulter) ; Hébergement au gîte «Terres d'Aïgo» à Die : couchage en chambre double (ou individuelle en fonction de la disponibilité), forfait 50 e à 70 e pour deux ou trois nuits (arrivée le 30 avril ou 1er mai, départ le 3 mai) ou camping (réservez directement : www.camping-die.com) ;

On cuisine ensemble : 17 euros (frais de participation pour la fabrication collective de repas végétariens avec des produits locaux bio fournis). Participation éventuelle de 5 à 10 euros pour le chauffage.

POUR VENIR - Gare de Die (20 minutes à pied), train couchette possible.

INTERVENANTES - Julie Banzet - www.suspendreletemps.fr ; Véronique Desanlis - www.communerbe.org

CONTACT/RÉSERVATION - juliehathayoga@gmail.com 06 28 04 18 45 - communerbe@gmail.com 06 76 70 54 98

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage « Yoga & Plantes sauvages » du vendredi 1er au dimanche 3 mai 2026

Prénom

Nom

Tel

Mail

Adresse

Coût pédagogique

Le stage de 3 jours..... 240 euros

Tarif solidaire et possibilité de s'inscrire sur un temps plus court, nous consulter.

Les arrhes seront encaissées un mois avant le début du stage et ne seront pas remboursées si l'annulation de la part du stagiaire a lieu moins de 10 jours avant la date de début de stage. Elles le seront intégralement si l'annulation est de la responsabilité de l'association.

Hébergement (arrivée le 30 avril ou 1er mai, départ le 3 mai)

Chambre de 1 personne (forfait pour 2 à 3 nuits) 70 euros

Chambre de 2 personnes (forfait pour 2 à 3 nuits) 50 euros

Participation éventuelle de 5 à 10 euros pour le chauffage.

(à régler sur place)

Camping : le camping de Justin : www.camping-die.com (réservez directement auprès du camping)

Repas

On cuisine ensemble : 17 euros par jour (Frais de participation pour repas végétariens avec des produits locaux bio fournis)

Allergie ou intolérance alimentaires

(à régler sur place)

Pour réserver : 1/3 du coût pédagogique, soit 80 euros pour le stage de 3 jours à l'ordre de Communerbe.

Chèque ou virement et bulletin d'inscription rempli à envoyer à cette adresse ou par mail communerbe@gmail.com :

Communerbe chez Véronique Desanlis, 6 avenue de la Porte Brunet- 75019 Paris

Le solde sera à régler en début de stage.

Jour et heure d'arrivée

Contact :

Julie Banzet (Yoga) : 06 28 04 18 45 - juliehathayoga@gmail.com - www.suspendreletemps.fr

Véronique Desanlis (Plantes) : 06 76 70 54 98 - communerbe@gmail.com - www.communerbe.org



RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE

Identifiant national de compte bancaire - RIB

Banque	Guichet	N° compte	Clé	Devise
10278	06049	00020609801	71	EUR

CCM PARIS 19 PL DES FETES

Identifiant international de compte bancaire

IBAN (International Bank Account Number)

FR76	1027	8060	4900	0206	0980	171
------	------	------	------	------	------	-----

BIC (Bank Identifier Code)

CMCIFR2A