



## WEEK-END YOGA & PLANTES

*Temps de reconnexion à soi*

📍 Gîte Le Serre, 04140 Auzet



15 AU 17  
**MAI**  
2026

**DANS UN CADRE PROPICE AU REPOS ET À L'APAISEMENT**

Accompagné par deux expertes en yoga et herboristerie

**Programme et inscription :**

- [bonnat.christine@orange.fr](mailto:bonnat.christine@orange.fr)
- 06 43 12 75 45

## SÉJOUR YOGA ET PLANTES

**De 3 jours et 2 nuits**

- Initiation à différentes pratiques de yoga et pranayama
- Découverte et cueillette de plantes sauvages comestibles
- Fabrication d'un baume "zénitude"
- Atelier tisanes en lien avec la médecine chinoise traditionnelle

**Tarifs :**



**Sandrine Fdida**  
Professeure de yoga  
Diplômée de  
l'Institut français du yoga

Stage : 170 euros/ pers.

Hébergement en gîte : 52 euros /pers./2 nuits

Repas "cuisine sauvage" du samedi soir inclus

Reconnectez-vous le temps d'un week-end !

**Au programme :**



**Pratiques de yoga**



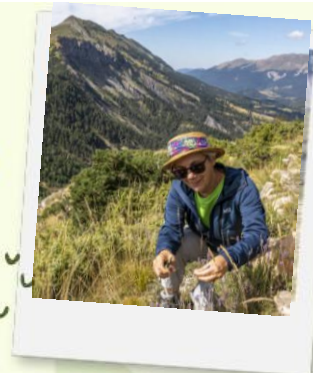
**Balades ethnobotaniques**



**Atelier herboristerie**



**Ateliers cuisine et tisanes de plantes sauvages**



**Christine Bonnat**  
Cueilleuse herboriste à Seyne

✉ [bonnat.christine@orange.fr](mailto:bonnat.christine@orange.fr)

☎ 06 43 12 75 45