# Stage Yoga & Art-thérapie dans les Écrins

du 25 juillet au
1 août 2026



# Vos trois intervenantes



## Valérie Beaufort

Au cours du stage, Valérie vous sensibilise à l'art-thérapie, l'art du vivant qui soigne par la création, libère les défenses de l'inconscient et stimule la créativité.
Cette approche non verbale permet de donner corps à ce qui vient du cœur, de soutenir votre élan vital et de révéler vos vrais besoins par l'accès direct à votre champ de conscience.
Par ce processus, chacun(e) avance sur le chemin intime de la connaissance de soi, de façon à accueillir avec tendresse la dualité des contradictions et des conflits intérieurs.
En privilégiant la rencontre de l'unité intérieure, Il s'agit de mettre en lumière les grands chapitres de votre vie à l'aide de supports d'expression comme le découpage, le collage, le dessin ou la peinture.
Par l'observation, l'analyse et l'imagination, Valérie vous initie à une véritable transformation intérieure.

**valeribeaufort.com**

## Mahalia Dalmasso



Au cours du stage, Mahalia vous propose des temps de : Hatha Yoga - Pranayama (Pratique du souffle conscient source d'énergie vitale) et MBSR (réduction du stress basée sur la pleine conscience).
Par ces pratiques, elle vous invite à prendre soin de vous en développant une relation plus intime liée aux messages intimes du corps et de la psyché.

Thérapeute hospitalier durant 20 ans, Diplômée de la Faculté de médecine de Strasbourg médecine-méditation-neurosciences et enseignante à la faculté de médecine de Nice en méditation, relation thérapeutique et soins. Elle pratique la méditation depuis 35 ans et l'enseigne depuis 20 ans. Pratiquante de hatha yoga, elle l'enseigne au cours de séminaires et retraites.

**www.essorsante.fr**

## Charlotte Buisseret



Au cours du stage, Charlotte vous propose des séances de Mana Movement.
Il s'agit d' une approche de mouvement conscient qui permet, par le biais des sensations corporelles de libérer les tensions et stimuler les circulations d'énergie vitale.

Dans un cadre bienveillant et respectueux du rythme de chacun(e), les explorations corporelles guidées vous invitent à explorer la fluidité des mouvements (cercles, spirales, vagues) et vous permettent de retrouver l'intimité de votre propre équilibre intérieur.

La créativité et la joie, sont toujours au RDV

Praticienne au parcours holistique (hydrothérapie, réflexologie plantaire, aromathérapie, méditation, soins énergétiques, biorésonance), elle est également préceptrice certifiée en Mana Movement et en Libération Through Movement.




## LE LIEU



## AU COEUR DE LA MONTAGNE





**Pour accompagner vos papilles durant le séjour, le traiteur By Brigitin vous proposera des plats sains et gourmands végétariens avec des légumes de saison, ainsi que des douceurs artisanales.**

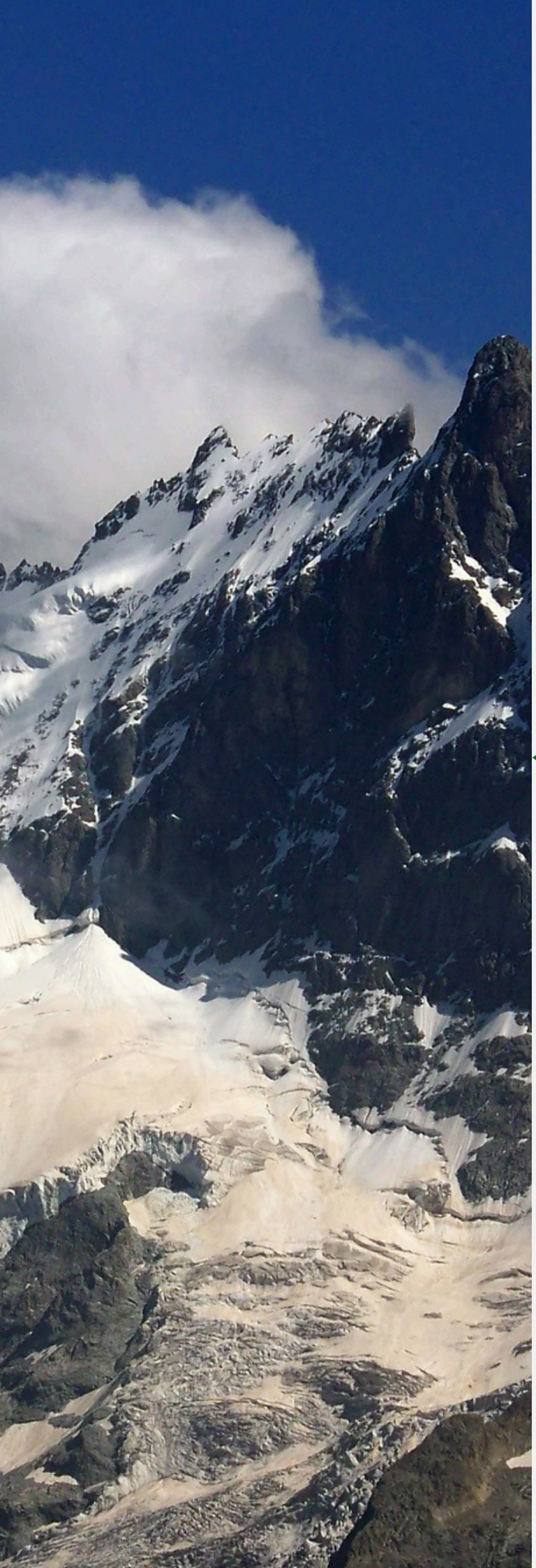
**La Chaumine – Ventelon, 05320 La Grave**

La Chaumine se trouve au cœur des Hautes-Alpes, à environ 2 h de Lyon, 2 h 30 à 3 h de Turin et 3 h 30 à 4 h d'Aix-en-Provence.

Le lieu est accessible en voiture et en bus, avec une liaison régulière depuis Grenoble jusqu'à La Grave.

Le chalet propose tout le confort pour vous accueillir, chambres confortables, nourriture saine et délicieuse, sauna à disposition. Quotidiennement, nous pratiquerons entre 4h et 6h d'enseignement en alternance avec les autres activités prévues. Les horaires sont souples, possibilité d'adaptation en fonction des journées. Tenue souple pour le yoga, habits chauds pour la montagne, chaussures de marche et un maillot de bain. Pour l'atelier, tout le matériel vous sera fourni.

**Photos : www.chalet-lachaumine.com**



# Les Tarifs

**800€ le stage, repas inclus - hébergement non compris**
**Pour l'hébergement 7 nuitées entre 150€ et 600€ selon le type de chambre (Draps et serviettes fournis)**

Il y a 5 possibilités de type de chambre, par ordre d'inscription soit :



- LYS : 6 Grandes chambres luxe lit double avec salle de bain privée 600€ la semaine (si 2 personnes 300€/pers)



- ROSE : 1 Grande chambre luxe lit double avec salle de bain à partager 500€ la semaine (si 2 personnes 250/pers)



- COQUELICOT : 1 Petite chambre lits superposés avec salle de bain à partager 350€ la semaine (si 2 personnes 175€/pers)



- TULIPE : 1 Petite chambre lits superposés avec douche privée 400€ la semaine (si 2 personnes 200€/pers)



- LAVANDE : 1 Chambre dortoir 6 lits simples avec salle de bain (150€/pers la semaine)





# LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES









Le nombre de place est limité, l'inscription sera validée avec un chèque d'acompte de 500€ à l'ordre de Valérie Beaufort à poster au 49 Boulevard National 13410 Lambesc ou par STRIPE sur

https://www.valeriebeaufort.com/stages-ateliers/stages/stage-yoga-art-therapie-a-la-montagne/#reglement

Le solde sera réglé le premier jour du stage en chèque ou en espèces.
En cas d'annulation de votre part 21 jours avant le début du stage soit le 4 juillet 2026, les arrhes seront encaissées.

Nous nous engageons avec vous et refusons des personnes.



# Le Yoga

Le yoga est une pratique précieuse pour retrouver un lien profond entre le corps, le souffle et l'esprit. Dans un quotidien souvent rythmé par le stress, la charge mentale et la dispersion, il offre un temps pour ralentir, se recentrer et revenir à soi. Par le mouvement conscient, la respiration et l'attention, le yoga aide à relâcher les tensions physiques, à améliorer la posture, la souplesse et la vitalité, tout en apaisant le système nerveux.

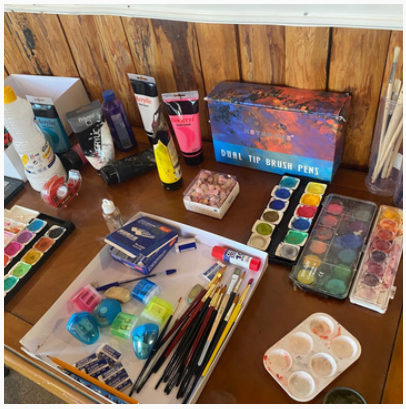
Au-delà du bien-être corporel, il soutient aussi l'équilibre émotionnel et mental : il favorise une meilleure concentration, un sentiment de stabilité intérieure et une plus grande capacité à traverser les émotions avec recul. C'est une pratique qui invite à habiter pleinement l'instant présent, à écouter ses limites avec bienveillance et à cultiver une relation plus douce à soi-même.

# Art thérapie : Explorer l’art brut: libérérer sa créativité sauvage





L’art-thérapie permet d’exprimer ce qui ne se dit pas toujours avec des mots. Par la création, elle ouvre un espace de liberté où chacun peut explorer son monde intérieur, laisser émerger ses ressentis et donner forme à ce qui a besoin d’être vu, accueilli ou transformé. Cette pratique favorise un profond lâcher-prise : elle invite à sortir du mental, de la performance et du jugement, pour revenir à une expression plus spontanée, intuitive et authentique.




Sur le plan du bien-être, l’art-thérapie soutient la régulation émotionnelle, stimule l’imaginaire et renforce le sentiment d’élan vital. Elle peut aussi aider à prendre du recul sur son vécu, à mieux se comprendre et à révéler des ressources intérieures parfois oubliées. En créant, on ne cherche pas un “beau résultat” : on entre dans un processus vivant qui nourrit la confiance, la présence à soi et la capacité de transformation.





# Programme de la journée

**8h : petit déjeuner yogi**

**de 9h30 à 11h15 : Yoga**

**11h30 à 12h30 : Mana Movement**

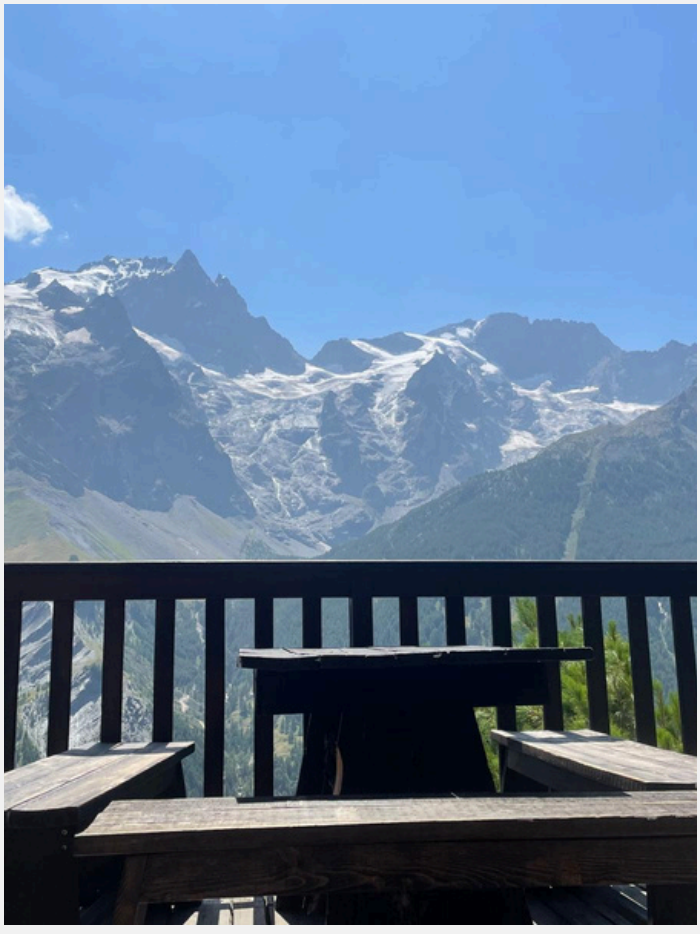
**12H45 : Déjeuner**

**Après-midi : temps libre à la Grave : randonnées, escalades, vias ferratas, canyoning,...**

**De 17h30 à 19h : Atelier d'art thérapie**

**20h : Dîner**





# Au plaisir de vous accueillir pour ce stage

Pour plus d'informations veuillez contacter
Valérie Beaufort

**(+33) 6 79 66 16 53**
**valeriebeaufort22@gmail.com**

