

**Claude CATTIN**  
+41 79 692 52 35  
claude.cattin@bluewin.ch

**Sophie JOBE-PERLAT**  
+41 78 607 36 12  
sophie.job17@gmail.com

**Elisa GAUDREAU**  
+41 79 616 22 66  
elisa.gaudreau@outlook.com

ont la grande joie de vous proposer

## **UN WEEK-END DE YOGA À LA FERME** **« Liberté intérieure dans la voie du Yoga »**

**du vendredi 6 juin au dimanche 8 juin 2025**  
à Cornol – Jura Suisse

### **Le programme**

#### **Vendredi 6 juin 2025**

17h30 Accueil à la Ferme du Pécal à Cornol  
18h00 - 20h30 **Pratique Yin Yoga et cercle de parole avec Claude et Florence**  
20h45 Repas végétarien

#### **Samedi 7 juin 2025**

7h30 - 8h00 **Pratique éveil matinal avec Claude**  
8h15 Petit déjeuner  
9h30 - 12h00 **Pratique avec Claude et méditation sonore avec Céline**  
12h15 Repas végétarien  
13h00 - 16h00 *Temps libre*  
16h00 - 18h30 **Pratique et méditation sonore avec Elisa et Juliane**  
18h45 Repas végétarien  
20h00 - 21h30 **Cercle sur le thème de la « Liberté intérieure » avec Sophie**

#### **Dimanche 8 juin 2025**

7h30 - 8h00 **Pratique éveil matinal avec Elisa et Juliane**  
8h15 Petit déjeuner  
9h30 - 12h00 **Pratique Yoga de l'Energie avec Sophie**  
12h15 Repas végétarien  
14h00 - 16h30 **Pratique et cercle de parole avec Claude et Florence**  
16h30 - 17h00 **Retour et clôture**

# UN WEEK-END DE YOGA À LA FERME « Liberté intérieure dans la voie du Yoga »

STAGE DE YOGA du 6 au 8 juin 2025

## Les enseignant·e·s et intervenantes

**Claude Cattin** est enseignant de Yoga certifié par l'École Alsacienne de Yoga dans la lignée Nil Hahoutoff, reconnu enseignant professionnel Yoga Suisse « Yoga Teacher YCH ». Il a achevé la formation de Yin Yoga proposée par Philippe Bear et a suivi plusieurs stages en Yoga de Madras, Durkheim, Nidra Yoga. Il continue de se former avec Marc Beuvain sur la philosophie du Yoga et le Yoga thérapie.



**Sophie Jobé-Périat** est enseignante diplômée de Yoga de l'Énergie – Yoga Féminité Maternité et Voie du Sacré au sein de l'École de Yoga d'Evian\_EYE\_, reconnue au registre Yoga Suisse « Yoga Teacher YCH ». Elle a approfondi son accompagnement humain en Nidra, Masculin-Féminin Sacrés, Cercles de Femmes, prénatal/postnatal/Mois d'Or/Ménopause/Rebozo. Elle poursuit ses recherches en Yoga Voie du Sacré\_EYE\_, Mudra auprès de Locana Sansregret et Danse d'expression primitive.



**Elisa Gaudreau** enseigne le yoga postural moderne. Formée en Yoga Vinyasa à ĀYU Yoga School (certifiée Yoga Alliance), elle propose une pratique ancrée dans l'écoute du souffle et du mouvement pour une meilleure conscience de soi. Également enseignante de théâtre et de français, elle intègre à sa pédagogie une attention particulière à la présence, au rythme et à la qualité d'engagement dans le geste.

**Céline Cattin**, passionnée d'animaux, s'est d'abord formée en communication animale avec Sandra Rorbard. Au détour d'une formation pour les animaux et humains, elle découvre les bols chantants. Elle pratique actuellement dans son cabinet au Landeron des soins sonores, accompagnée du tambour Unité (grand tambour chamanique créé au Canada) et autres instruments sonores. [celinetherapie.ch](http://celinetherapie.ch)

**Juliane Gaudreau**, diplômée en massothérapie, esthétique, soins énergétiques et communication animale, a ensuite découvert le monde des thérapies sonores. Après plusieurs années de formation dans ce domaine, elle est aujourd'hui sonothérapeute diplômée (école CPS La Mandorle) et continue d'approfondir ses connaissances dans l'univers des sons.

# UN WEEK-END DE YOGA À LA FERME « Liberté intérieure dans la voie du Yoga »

STAGE DE YOGA du 6 au 8 juin 2025

## Le lieu

La ferme *Le Pécal* propose de charmantes et confortables chambres d'hôtes, des repas bio, des randonnées dans les « Chemins du Bio », des animations à la ferme ainsi que d'autres événements selon la saison.



La ferme est en agriculture biologique depuis 2000, étendue sur 50 ha dont 10 ha de culture composés de blé, orge brassicole, épeautre, maïs et le reste est constitué de prairies pour l'affouragement du bétail. Le cheptel est composé de 50 vaches de race « Holstein », « Brune d'Origine » et « Normande », 15 veaux d'élevage. Vous verrez aussi des chevaux, des ânes, des chèvres, un chien.



**Retrouvez La Ferme du Pécal sur Facebook :** <https://www.facebook.com/fermelepecal>  
**Et sur internet :** <https://fermelepecal.wixsite.com/fermelepecal>

L'hébergement proposé en chambre multiple :

- Chambre TERRE : 1 lit double = 2 personnes (ou single avec supplément)
- Chambre FER : 2 lits doubles = 4 personnes
- Chambre BOIS : 4 lits simple + 1 canapé lit = 5 personnes
- Chambre CUIR : 1 lit double + 4 lits simples = 6 personnes



Nous ferons au mieux pour vous répartir dans les chambres en essayant de respecter vos souhaits (à indiquer ci-après). Une salle de bain et des toilettes se trouvent dans chaque chambre.

## Le matériel

Prévoyez des chaussons ou chaussures d'intérieur, un gilet ou veste chaude.

Pour la pratique, apportez votre tapis et matériel de yoga, couverture et un coussin d'assise et de quoi noter si vous le souhaitez.

Quelques tapis et accessoires de yoga pourront être fournis à ceux qui n'en ont pas.

**UN WEEK-END DE YOGA À LA FERME**  
**« Liberté intérieure dans la voie du Yoga »**

**BULLETIN D'INSCRIPTION – STAGE DE YOGA du 6 au 8 juin 2025**

**à retourner à l'un des enseignants par papier ou courriel**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Numéro tél. : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_

**TARIFS ET CONDITIONS** - merci de cocher les options choisies

**Pratique de Yoga Week-end complet** 250 CHF

OU

**Ateliers de Yoga à l'unité :**

VE 6 juin : Yoga 18h – 20h30 \_\_\_\_\_ 45 CHF

SA 7 juin : Yoga éveil matinal 7h30 – 8h \_\_\_\_\_ 10 CHF

SA 7 juin : Yoga et sons 9h30 - 12h \_\_\_\_\_ 45 CHF

SA 7 juin : Yoga et sons 16h - 18h30 \_\_\_\_\_ 45 CHF

SA 7 juin : Yoga Cercle 20h00 – 21h30 \_\_\_\_\_ 30 CHF

DI 8 juin : Yoga éveil matinal 7h30 – 8h \_\_\_\_\_ 10 CHF

DI 8 juin : Yoga 9h30 - 12h \_\_\_\_\_ 45 CHF

DI 8 juin : Yoga 14h00 - 16h30 \_\_\_\_\_ 45 CHF

**Tous les repas BIO et boissons du vendredi soir au dimanche midi** \_\_\_\_\_ 90 CHF

OU

**Repas à l'unité :**

VE 6 juin : Repas et boissons soir 20h45 \_\_\_\_\_ 15 CHF

SA 7 juin : Petit déjeuner à 8h15 \_\_\_\_\_ 10 CHF

SA 7 juin : Repas et boissons midi à 12h15 \_\_\_\_\_ 20 CHF

SA 7 juin : Repas et boissons soir à 18h45 \_\_\_\_\_ 15 CHF

DI 8 juin : Petit déjeuner à 8h15 \_\_\_\_\_ 10 CHF

DI 8 juin : Repas et boissons midi à 12h15 \_\_\_\_\_ 20 CHF

**TOTAL A PAYER** stage + repas : \_\_\_\_\_ **CHF**

Au niveau alimentaire, j'ai les allergies ou restrictions suivantes : \_\_\_\_\_

**Inscription** : à remettre directement auprès d'un des enseignants ou envoi par courriel

**Paiement** : versement d'un acompte de 50% du total dû lors de l'inscription (TWINT, espèce ou versement bancaire) – solde à régler sur place. Une quittance peut être fournie sur demande.

**Annulation** : acompte non remboursé.

**Date d'inscription**

**Signature**

\_\_\_\_\_