

## L'animatrice :

### **Isabelle MASSEI**

*Professeur de yoga, diplômé de l'École Française de Yoga, enseigne le Hatha yoga depuis 2008 selon la pédagogie de Nil Hahoutoff transmise par Patrick Tomatis. Elle enrichit sa pratique en explorant le chant classique.*



## Informations pratiques :

### **HEBERGEMENT :**

Hôtel Notre Maison, Fraz Vetan villette 4

11010 St Pierre Aosta, ITALIE

(Attention la chambre est à réserver auprès de l'hôtel dès votre inscription au stage)

### **COMMENT S'Y RENDRE :**

En voiture : Chamonix ⇒ Tunnel du Mont Blanc ⇒ Courmayeur ⇒ St Pierre St Nicolas (*Direction Aoste*) ⇒ VETAN. (*Parking devant l'hôtel*)

Transports : SnCF jusqu'à Chamonix ⇒ bus de gare routière Chamonix à Courmayeur ⇒ bus de Courmayeur à St Pierre ⇒ Navette vers hôtel.

FlixBus : Ligne directe de Paris à Aoste et navette de l'hôtel.

(Prévenir l'hôtel 24h à l'avance pour la navette)

### **CONTACT HEBERGEMENT:**

tel : 00 39 01 65 90 89 60  
Fax: 00 39 01 65 90 89 78  
[www.hotelnotremaison.it](http://www.hotelnotremaison.it)  
[info@hotelnotremaison.it](mailto:info@hotelnotremaison.it)

### **CONTACT YOGA :**

Isabelle MASSEI  
20, rue André Cayron  
9200 Asnières sur Seine  
Tel : 06 617270 96

VAL D'AOSTE, ITALIE



*Un parfum d'éternité*

# Stage de YOGA

## du 26 avril au 01 mai 2026

Animé par Isabelle MASSEI

**Du dimanche 26 avril 18h30 au vendredi 1er mai** après le déjeuner. (5 nuits, 4.5 jours)

### La Pratique:

Les exercices sont guidés et adaptés au niveau de chacun y compris débutant. **Apportez votre tapis de yoga, voire sangles et coussin, si vous avez.**

### Le thème

Nous plongerons dans le monde merveilleux du parfum et nous tenterons de découvrir quelle est cette fragrance qui accompagne l'âme depuis le fond des âges et la guide vers sa véritable patrie. Le thème sera enrichi de poèmes et de peintures.

### Le Programme

Pratique méditative, avant le petit déjeuner.

Journée : Séances de 2h de pratique du yoga, le matin et l'après-midi.

Le reste de la journée est libre pour profiter du cadre exceptionnel.

Une ou deux soirées proposées, d'échange autour du thème.

Une demi-journée de libre en milieu de semaine. (Belles randonnées possibles)

## TARIFS :

**Coût total : 575€**

Dont **300€** de forfait pour les ateliers de yoga : (90€ d'acompte à régler dès l'inscription)

Dont **275€** d'hébergement en pension complète, à régler séparément auprès de l'hôtel.

Condition d'hébergement :

Hôtel \*\*\* situé 1800m d'altitude, au-dessus de la vallée d'Aoste, donnant une vue panoramique sur le parc national Grand Paradis.

- Chambres de 2 à 3 personnes avec salle de bain.  
*Possibilité de chambre individuelle, 10€ en supplément par nuit (places limitées)*
- Draps et serviettes de toilette fournis.
- Repas à tendance végétarienne (*prévenir à l'avance de vos éventuelles allergies ou intolérances*).

Le prix ne comprend pas les consommations hors repas



SEJOUR Yoga St Pierre Aosta Italie

26 avril – 01 mai 2026

## BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : .....

PRENOM : .....

ADRESSE : .....

.....

.....

Mail : .....

Tel : .....

**ACOMPTE : 90€ à joindre avec l'inscription, à l'ordre d'Isabelle Masséi**

**Adresse : 20 rue André Cayron, 92600 Asnières sur Seine**

N'oubliez pas de réserver votre chambre directement auprès de l'hôtel.