



# Stage yoga et méthode TRE®

Nous irons vers l'assise  
en utilisant la vaste panoplie du yoga pour préparer  
notre corps et notre esprit.

L'assise est un chemin vers nous-même.  
Cette direction révèle les obstacles qui peuvent se trouver  
sur ce chemin, notamment nos tensions musculaires chroniques.

Celles-ci sont souvent inconscientes  
et notre volonté est donc vaine pour les relâcher.

C'est là que la méthode TRE® est utile.  
Nos tensions musculaires chroniques peuvent être des réponses  
à des situations anciennes de stress intense,  
quand notre corps a basculé en mode « survie ».

Pour revenir au mode « vie ordinaire » notre corps a besoin de  
trembler.

C'est un réflexe ancré au fond de nous  
et présent chez tous les mammifères.

**La méthode TRE® nous aide à retrouver ce réflexe de  
tremblement  
et à relâcher petit à petit des tensions chroniques  
inconscientes.**





# Yoga et méthode TRE®

## Stages 2026

### Dates

du vendredi 4 au dimanche 6 avril  
du vendredi 23 au dimanche 25 mai  
du vendredi 10 au dimanche 12 juillet  
du mercredi 22 au samedi 25 juillet  
du vendredi 28 au dimanche 30 août

### Lieu

La Chapelle sur Furieuse dans le Jura

### Horaires

1er jour : 16h – 19h  
jour(s) suivant : 10h – 13h / 16h – 19h  
dernier jour : 10h – 13h / 15h – 18h

## **Prix**

*Stage sur 3 jours*

220 €

Enseignement + deux repas de midi (bio – végétarien)

Groupe de 6 personnes maximum

*Stage sur 4 jours*

310 €

Enseignement + trois repas de midi (bio – végétarien)

Groupe de 6 personnes maximum

Hébergement possible chez l'habitant,  
me contacter.

Vincent Filliozat : 07 66 10 33 21

[info@neuro25.com](mailto:info@neuro25.com)

[neuro25.com](http://neuro25.com)

