

Stage Yoga, Constellations Familiales & Massage à Genève

Du 9 au 12 juillet – de jeudi 6h à dimanche 14h

Un stage immersif de 4 jours pour celles et ceux qui prennent soin des autres

Vous donnez beaucoup aux autres ? Vous êtes **maman ou papa, médecin, infirmier·e, thérapeute, enseignant·e, aide-soignant·e** ou engagé·e dans une profession d'aide ? Ce **stage de yoga et constellations familiales à Genève** est une invitation à **vous déposer, vous régénérer et retrouver votre juste place.**

Dans un cadre sécurisant et bienveillant, ce stage vous propose une véritable **pause réparatrice**, mêlant **yoga, yoga nidra, constellations familiales, massage, chant** et **vie de groupe consciente.**

Informations pratiques

La **Forge** est le **lieu de vie de Padma**, un espace chaleureux, vivant et ancré, pensé pour le repos, la transformation et la vie collective consciente.

- **Dates** : du **jeudi 9 juillet à 6h** au **dimanche 12 juillet à 14h**
 - **Lieu** : La Forge, Landecy – commune de Bardonnex / Croix-de-Rozon (Genève)
 - **Hébergement sur place** : 3 chambres disponibles
 - **Repas** : chacun apporte de la nourriture, **nous cuisinons ensemble** pour les 3 repas quotidiens
-

Pour qui est ce stage ?

Ce stage s'adresse aussi bien aux **personnes qui vivent à proximité** qu'à celles qui viennent de plus loin. **Les participant·es venant d'autres régions ou de l'étranger sont les bienvenu·es** : le lieu est facilement accessible tout en offrant un véritable dépaysement.

Ce stage s'adresse à **toutes les personnes qui s'occupent des autres**, professionnellement ou personnellement, et qui ressentent le besoin de :

- se reposer profondément
- se recentrer
- clarifier leur rôle et leur mission
- prévenir l'épuisement physique et émotionnel
- retrouver de l'énergie et du plaisir dans l'accompagnement

Aucune expérience préalable en yoga ou en constellations familiales n'est nécessaire.

Accès & transports

- ✈ **Aéroport international de Genève** : environ **20 minutes**
- 🚆 **Gare de Saint-Julien-en-Genevois (France)** : environ **10 minutes**

-  **Gare Cornavin – Genève** : environ **35 minutes**

Cette accessibilité permet de vivre un stage immersif, même sur une courte période, tout en restant proche de Genève.

Exemple de déroulement d'une journée

- **6h – 9h** : Yoga & Yoga Nidra
- **10h – 13h** : Constellations familiales
- **16h – 19h** : Yoga & Yoga Nidra
- **20h** : Cercle de chant et intégration

Le rythme est volontairement **ample et respectueux**, afin de laisser de l'espace à l'intégration, au repos et aux échanges spontanés. Il est possible que le déroulement change selon l'énergie du groupe.

Tarifs

- **Stage complet – 4 jours** : 450 CHF / €
- **Logement** : 20 CHF / nuit
- **1 journée complète** : 200 CHF
- **Yoga – 1 journée** : 120 CHF
- **Constellations familiales – 1 journée** : 120 CHF

Les places sont limitées afin de préserver la qualité du travail et l'intimité du groupe.

À quoi s'attendre pendant ce stage

- ✧ **Un espace de repos profond**
 - ✧ **Un cadre de sécurité émotionnelle**
 - ✧ **Un groupe bienveillant et soutenant**
 - ✧ **Des échanges nourrissants entre pairs**
 - ✧ **De l'inspiration pour votre travail et vos missions**
 - ✧ **Une clarification de votre position envers les autres**
 - ✧ **Trouver votre juste place pour avoir plus d'énergie**
 - ✧ **Apprendre à prendre soin de vous dans la densité du quotidien**
-

Les ordres de l'aide selon Bert Hellinger

Une partie centrale de ce stage est dédiée à la compréhension et à l'intégration des **ordres de l'aide**, développés par **Bert Hellinger**, fondateur des constellations familiales.

Lorsque nous aidons sans être à notre juste place, nous risquons :

- l'épuisement
- la surcharge émotionnelle
- la confusion des rôles
- la perte d'énergie et de clarté

Les ordres de l'aide nous enseignent notamment que :

- chacun est responsable de sa propre vie
- aider ne signifie pas se sacrifier
- l'aide juste respecte la dignité et l'autonomie de l'autre
- donner plus que ce qui est demandé ou possible crée un déséquilibre

À travers les constellations familiales, vous apprendrez à **reconnaître vos limites**, à **vous positionner avec clarté**, et à **aider sans vous perdre**. Cela permet de rester en lien avec l'autre tout en restant profondément en lien avec soi.

Pourquoi aider le corps et calmer le système nerveux ?

Dans les métiers du soin et de l'accompagnement, le **système nerveux est constamment sollicité**. Le stress, l'hypervigilance et la charge émotionnelle s'accumulent dans le corps.

Le **yoga**, le **yoga nidra**, le **massage** et le **chant** permettent :

- d'évacuer les tensions physiques et émotionnelles stockées
- de réguler le système nerveux autonome
- de passer d'un état d'alerte à un état de repos profond
- de restaurer la capacité naturelle d'auto-régulation du corps

Lorsque le corps se sent en sécurité, l'esprit s'apaise, la respiration s'approfondit et l'énergie circule à nouveau librement. C'est depuis cet espace que l'aide devient fluide, juste et durable.

Témoignages

« Les quatre jours m'ont rechargée pour toute l'année. C'était comme de grandes vacances intérieures. La clarté et l'énergie sont revenues naturellement. »

« Je n'aurais jamais imaginé qu'il soit possible d'aller aussi profondément en moi en seulement quatre jours. L'ambiance dans la cuisine et les moments d'échange avec les autres pendant les pauses m'ont particulièrement nourrie. »

Un stage à Genève pour vous recharger en profondeur

Ce **stage yoga et constellations familiales à Genève** est une invitation à **prendre soin de la personne qui prend soin**. Un temps pour vous, pour revenir à l'essentiel, retrouver du sens et repartir avec des outils concrets pour votre vie personnelle et professionnelle.

👉 **Inscriptions et informations** : contactez-nous dès maintenant, les places sont limitées.