



l'autre

les yama comme repères dans ma relation à l'autre

L'autre, par mes mots, pensées et actes, est-ce que je ne le blesse pas ? Est-ce que je reste moi-même en sa présence ? Est-ce que je suis intègre et tempéré-e ? Et est-ce que je m'accroche à ce qui est à moi ? À la lumière d'un texte de référence de la tradition indienne, les yogasūtra, nous explorerons les yama par la pratique posturale et respiratoire ainsi que par des moments d'échange et de questionnement

Enseignantes

Pascale Dethurens

Mélanie Jeanneret

dans la continuité de l'enseignement de
Michel Alibert

Dates :

4 samedis ouverts à tous :

14 novembre 2026

30 janvier 2027

17 avril 2027

12 juin 2027

Horaire :

de 9h45 à 17h45



Inscription

Accueil Saint Maurice

Tél. : +41 24 463 04 50

eMail accueil@lapelouse.ch

Prendre avec vous

Habits souples, chaussettes, tapis de sol
ou serviette de bain.

Contribution financière

Enseignement et repasCHF 90.00

La veille

Souper.....CHF 15.00

Nuitée et pt. déjeuner.....CHF 68.00
(taxes inclus)

Votre paiement confirmera votre inscription.



Adresse

La Villa

Route de Chiètres 27

1880 Bex

+41 24 463 09 53

lavilla@lapelouse.ch

Accès

CFF

Gare de Bex puis taxi (5Km)

Autoroute

Sortie Bex, suivre 1^e entrée de Bex,
signalisation : Chiètres–La Pelouse.

Paiement

Postfinance

Titulaire du compte :

Institution des Sœurs de Saint Maurice

Vérollez et La Pelouse / CCP 113

1890 St-Maurice

No du compte CCP : 19-1820-5

IBAN : CH32 0900 0000 1900 1820 5

BIC : POFICHBEXXX

ou scannez-moi 

Mention : Samedi Yoga
(date)

