

PROGRAMMES PROCHAINS STAGES DE YOGA à Cazedarnes

Premier trimestre année scolaire 2025-2026

Samedi 4 Octobre

Thème: Prendre soin du corps.

Samedi 8 Novembre

Thème: Énergie, souffle, recentrage.

Samedi 6 Décembre

Thème: Asanas et intériorisation, à la découverte de Soi.

Chaque stage se déroule l'après-midi, entre **15 heures à 18h 30**.

Le prix est de 35 euros. L'inscription se fait par mail avec **20 euros d'acompte** pour réserver votre place, les places étant limitées.

Ces stages sont de **moments conviviaux** pour pratiquer plus longuement les postures, la respiration et la méditation. Nous prenons le temps de travailler calmement et d'**échanger** autour de la **philosophie du yoga**.