

PROGRAMMES PROCHAINS **STAGES** DE YOGA à Cazedarnes

Premier trimestre 2026

Samedi **17 Janvier**

Thème: Légèreté, joie, samskara.

Samedi **14 Février**

Thème: Chakras et énergie. Ça circule

Samedi **21 Mars**

Thème: Marche consciente, yoga en plein air, pratyahara.

Ces stages se déroulent 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 **moments conviviaux** nous permettent de pratiquer plus longuement les postures, la respiration et la méditation. Nous prenons le temps d'**échanger** autour de la **philosophie du yoga**.