

# PROGRAMME DES STAGES DE YOGA

## Printemps/été 2026

**Samedi 11 Avril**

Thème: Conscience et 5 corps.

**Samedi 30 Mai**

Thème: Abhyasa et vairagya.

**Samedi 20 Juin**

Thème: Soin du corps, souffle et son.

Ces stages se déroulent l'après-midi, de **15 heures à 18h 30**.

L'inscription se fait par mail et par ordre d'arrivées 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**

**Le prix est de 35 euros.**

**Hâte de vous retrouver dans ces moments de pause.**

## LES MATINÉES YOGIS À CAZEDARNES

Je vous propose un stage composé de plusieurs matinées de pratique de yoga au tour d'un thème : **Au tour d'un asana** . Ça se passe la troisième semaine du mois d'Août de 9 heures à 12 heures. Vous venez plusieurs fois (entre 2 minimum à 6 matinées).

Le thème choisi cette année c'est le travail au tour d'une **posture principale** et tout ce qui peut l'accompagner (souffle, mantra, mudra, bhâvana...)

Lundi 17 Août

Mardi 18 Août

Mercredi 19 Août

Jeudi 20 Août

Vendredi 21 Août

Samedi 22 Août

Chaque matinée commence par une pratique posturale enrichi par d'autres outils afin de se rapprocher d'un état d'harmonie.

Le prix est de 30 euros la matinée.