

# **STAGES et ATELIERS Yoga**

## **Automne 2026, à Cazedarnes**

**\*SAMEDI 10 OCTOBRE:**

**Atelier: Le matin de 9h30 à 11h30 «Les torsions».**

**Stage: L'après-midi de 15h à 18h30 «Les obstacles».**

**\*SAMEDI 14 NOVEMBRE:**

**Atelier: Le matin de 9h30 à 11h30 «L'équilibre».**

**Stage: L'ap-midi de 15h à 18h30 «Souffle et énergie».**

**\*SAMEDI 12 DÉCEMBRE:**

**Atelier: Le matin de 9h30 à 11h30 «Les ouvertures»**

**Stage: L'après-midi de 15h à 18h30 «Diminuer Klesa»**

**Comment ça se passe?**

**Vous choisissez stage ou atelier (ou les deux).**

**\*Ateliers: Ça dure deux heures, vous démarrez par une pratique de postures autour du thème et une partie d'atelier pour approfondir la posture principale. Ça se termine par un temps de relaxation et une méditation. Coût: 20 euros par atelier.**

**\*Stages: Durant l'après midi vous pratiquez une longue séance autour d'un thème philosophique et dans un moment d'échange on approfondira le thème à l'aide du texte de référence: yoga sutras de Patañjali . Coût: 35 euros par jour.**

**Inscription par mail par ordre d'arrivée (les places étant limités) avec 10 euros d'acompte pour les ateliers et 20 euros pour les stages.**

