PROGRAMME DES **STAGES** DE YOGA

Bienvenue 2027 ;)

Samedi **16 Janvier**
Thème: pratique et samyama
Samedi **27 Février**
Thème: solutions aux obstacles
Samedi **20 Mars**
Thème: volonté et relâchement

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.