

Ateliers et stages 2024/25

Thème	Dates horaires	Lieu	Tarif
Yoga nidra	<p>Les samedis :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 9 novembre 24 • 7 décembre 24 • 11 janvier 25 • De 10h à 11h30 	Cabane 9 pers Maxi	15€ la séance
<p>Stage : Vivre le Yoga au quotidien</p> <p>Stage : A la découverte de Soi.</p>	<p>23 et 24 novembre 24</p> <p>22 et 23 mars 2025</p>	Monastère St Thierry	100€/stage + hébergement et repas à voir avec les Sœurs
Matinée de yoga	Samedi 17mai 2025 de 7h à 12h	Cabane	Gratuit pour les adhérents
Philosophie du yoga	<p>Les vendredis :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 novembre 24 • 6 décembre 24 • 10 janvier 25 • De 18h45 à 20h 	Cabane	12€ la séance
<p>Shanka Prakshalana</p> <p>Nettoyage de l'ensemble du tube digestif.</p>	<p>Convient à des personnes qui pratiquent le yoga et qui sont en bonne santé. Les personnes intéressées recevront par mail tout le processus détaillé après acceptation de leur participation.</p> <p>La pratique se fait en 2 temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vendredi 4/10/2024 de 17h30 à 19h30 : pratique de yoga (Cabane) • Samedi 5/10/2024 de 7h à 11h30 : Shanka Prakshalana (en distanciel) • Nb de pers : 6, participation : 55€ <p>Il y aura un autre nettoyage au printemps, les 4 et 5 avril 2025.</p>		