

STAGES

DECEMBRE

SAMEDI 6 : 9.30 - 12.30

Approfondissement des postures debout en lien avec le 1er chakra (cycle 2/5) -*tous niveaux*-
Jérôme Briaux

SAMEDI 13 : 9.30 - 12.30

Pratique d'hiver pour soutenir sa vitalité -*tous niveaux*-
Sophie Manent

JANVIER

SAMEDI 17 : 9.30 - 12.30

Pratique générale (*précisions à venir*)
Jérôme Briaux

SAMEDI 24 : 9.30 - 12.30

Le bas dos : entre ancrage et élévation
-à partir d'une année de yoga-
Sophie Caraconstantis

FEVRIER

DIMANCHE 1 : 14.00 - 17.00

Pratique générale (*précisions à venir*)
Karl Marcillac

SAMEDI 14 : 9.30 - 12.30

Pratique générale (*précisions à venir*)
Sophie Manent

TARIF POUR UN STAGE : 40 € (30 € TARIF RÉDUIT)



Renseignements & inscription : yogahuit@free.fr
ou directement auprès de l'enseignant.e