

# STAGES

## OCTOBRE

**SAMEDI 4 : 9.30 à 12.30**

Petits enchainements de postures pour pratiquer chez soi.  
- à partir d'un an de pratique -  
Dominique Séchet. 40€ (30€ tr)

**SAMEDI 11 : 9.30 à 12.30**

Pratique d'introduction. -tous niveaux-  
Jérôme Briaux. 40€ (30€ tr)

## NOVEMBRE

**SAMEDI 15 : 9.30 à 12.30**

Pratique générale (précisions à venir)  
Dominique Séchet 40€ (30€ tr)

**DIMANCHE 23 : 14.00 à 17.00**

Pratique générale (précisions à venir)  
Karl Marcillac. 40€ (30€ tr)

## DÉCEMBRE

**SAMEDI 6 : 9.30 à 12.30** Cycle 1/5

Approfondissement des postures debout en lien avec le  
1er chakra. -tous niveaux-  
Jérôme Briaux. 40€ (30€ tr)

**SAMEDI 13 : 9.30 à 12.30**

Pratique générale (précisions à venir)  
Sophie Manent. 40€ (30€ tr)



Renseignements et inscriptions : [yogahuit@free.fr](mailto:yogahuit@free.fr)  
ou directement auprès de l'enseignant