

# STAGES

## FEVRIER

**DIMANCHE 1 : 14.00 - 17.00**

Pratique générale en fluidité | *tous niveaux*

Karl Marcillac

**SAMEDI 14 : 9.30 - 12.30**

Extensions arrière - l'espace du coeur | *tous niveaux*

Sophie Manent

## MARS

**SAMEDI 14 : 9.30 - 12.30**

Extensions avant & torsions | *tous niveaux*

Jérôme Briaux

**SAMEDI 21 : 9.30 - 12.30**

Yoga Kurunta - pratique avec les cordes | *à partir d'une année de yoga*

Sophie Caraconstantis

**SAMEDI 28 : 14.00 - 17.00**

Pratique générale (*précisions à venir*)

Sophie Manent

## AVRIL

**DIMANCHE 12 : 14.00 - 17.00**

Pratique générale (*précisions à venir*)

Karl Marcillac

**SAMEDI 18 : 9.30 - 12.30**

Pratique générale (*précisions à venir*)

Jérôme Briaux

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



Renseignements & inscription : [yogahuit@free.fr](mailto:yogahuit@free.fr)  
ou directement auprès de l'enseignant.e