STAGES

NOVEMBRE suite...

SAMEDI 14 : 9.30 - 12.30
Pratique générale, diffuser son attention
avec Sophie Manent

SAMEDI 21 : 9.30 - 12.30
Postures debout en lien avec le 1er chakra

ET/OU : 15.00 - 18.00
pratique restaurative et pranayama
avec Jérôme Briaux

DIMANCHE 22 : 14.30 - 17.30
Les grandes familles de postures, apaiser le corps et l'esprit
avec Karl Marcillac

SAMEDI 28 : 9.30 - 12.30
Le chemin de Pratyahara dans l'asana
avec Laurence Katz

SAMEDI 28 : 14.30 - 17.30
Grande récupérative
avec Sophie Caraconstantis

DECEMBRE

et précisions des thème à venir...

SAMEDI 5 : 9.30 - 12.30
avec Céline Casanova

SAMEDI 12 : 9.30 - 12.30
avec Sophie Manent

SAMEDI 12 : 14.30 - 17.30
Cours d' approfondissement | à partir de 4 années de pratique
(tarif 30€ - tarif réduit 25€)
avec Dominique Séchet

DIMANCHE 13 :
9.30 - 12.30 ET/OU 15.00 - 18.00
avec Jérôme Briaux

DEMI-JOURNÉE : 45 € (35 € T.RÉDUIT) JOURNÉE (MÊME ENSEIGNANT) : 80€ (70€ T.RÉDUIT)

ARRHES 15€ (REMBOURSABLE JUSQU'À 24H AVANT LE STAGE)

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