

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

Petits enchainements de postures pour pratiquer chez soi. 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
ou directement auprès de l'enseignant