



Journée de Stage

Samedi **21 Février 2026** de 10 h à 18h

CRÉMIEU - CENTRE SPORTIF CHARLES VACHERON



Pour toute personne qui souhaite découvrir le yoga,
ou pour approfondir le travail physique et mental.



Ces stages sont **ouvert à tous**, adhérent et **non adhérent**,
tout niveau, débutant bienvenu.

Parlez en autour de vous !

◆◆◆◆ PROGRAMME ◆◆◆◆

Notre professeure Marie, enseignante depuis plus de 50 ans, prendra plus de temps pour **expliquer** et transmettre **les bénéfices des postures** abordées. C'est aussi l'occasion de **prendre le temps de parfaire** chaque détail dans les postures.

10h_12h30 Séance de yoga sur la géométrie dans les postures, l'importance du souffle et du détail dans les postures.

14h30_17h Méditation semi-guidée, mouvements libres, sans code, sur support musical

17h_18h Discussion et réflexion sur la journée

◆◆◆◆ TARIFS ◆◆◆◆

Prix de la journée : 85 €

Pour les adhérents, l'association Hatha-Yoga et Vie participe au stage à hauteur de **15€ pour la journée de stage, 7€ pour la demi journée.**

| | Journée de stage | Matinée de stage | Après midi de stage |
|---------------------|------------------|------------------|---------------------|
| Adhérent | 70 € | 33 € | 38 € |
| Non adhérent | 85 € | 40 € | 45 € |

RENSEIGNEMENTS MARIE EROME ☎ 06 08 46 24 10