



# 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
<b>Adhérent</b>	70 €	33 €	38 €
<b>Non adhérent</b>	85 €	40 €	45 €

**RENSEIGNEMENTS MARIE EROME ☎ 06 08 46 24 10**

Février 2026