



# Journée de Stage

Samedi **25 Avril 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 bénéfiques des postures** abordées. C'est aussi l'occasion de **prendre le temps de parfaire** chaque détail dans les postures.

**10h\_12h30** Séance de yoga classique avec relaxation profonde

**14h30\_17h** Séance de yoga en atelier sur 5-6 postures, suivi d'un temps de méditation sur fond 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 **10€ pour la journée de stage, 5€ pour la demi journée.**

	Journée de stage	Matinée de stage	Après midi de stage
<b>Adhérent</b>	75 €	35 €	40 €
<b>Non adhérent</b>	85 €	40 €	45 €

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