



ATELIER YOGA FONDATION

AVANT LA RENTRÉE
2 MODULES AU CHOIX



SAMEDI

12 /09

DIMANCHE

13 /09

10H00
- 12H30

1000 CLUB
/ SAINT-HILAIRE
DU TOUVET

PROGRAMME

- ACCUEIL
09H45 - 10H00

- PARTIE.1
10H00 - 10H15
HISTOIRE DU
YOGA
/ DÉFINITION
/ YOGA MODERNE

10H15 - 10H30
PRANAYAMAS
& VISUALISATION
RESPIRATION

10H30 - 11H30
SURYA
NAMASKAR. A
/ VARIATION
& ADAPTATION

ASANAS
/ PRATIQUE
AU SOL

- PARTIE.2
11H30 - 12H00
POSTURE CLEF.1

12H00 - 12H30
SAVASANA
/ PROPOSITION
/ DÉPOSE EN BAIN
SONORE

**À PARTIR
DE 12H30**
MOMENT DE
PARTAGE
/ EN ÉCOUTE
& EN DOUCEUR

ATELIER
YOGA
FONDATION

SAMEDI
/ MODULE. 1



PROGRAMME

- ACCUEIL

09H45 - 10H00

- PARTIE.1

10H00 - 10H15

CHAKRAS
& BANDHAS

/ POINTS
& VEROUS
ÉNERGÉTIQUES

10H15 - 10H30

PRANAYAMAS
/ LE SOUFFLE
UJJAYI

10H30 - 11H30

SURYA
NAMASKAR. B
/ VARIATION
& ADAPTATION

ASANAS

/ PRATIQUE
DEBOUT

- PARTIE.2

11H30 - 12H00

POSTURE CLEF.2

12H00 - 12H30

SAVASANA
/ DÉPOSE
& MASSAGE

À PARTIR
DE 12H30

MOMENT DE
PARTAGE
/ EN ÉCOUTE
& EN DOUCEUR

ATELIER YOGA FONDATION

DIMANCHE
/ MODULE. 2



INFOS & RÉSA

CONTACT

yoga.des.petites.roches
@gmail.com

GABRIELLE

06 65 94 07 84

&

DORINE

06 66 40 04 61

TARIF

50€/ PERSONNE/
MODULE

90€/ PERSONNE/
2 MODULES