



**SAISON 2021 / 2022**

## FICHE INFORMATION

<b><u>COURS</u></b>	<b>« Dimanche matin en yoga »</b>
<b>Animateur</b>	<b>Michel Mougnot</b> (diplômé de la <b>FFHY</b> , Fédération Française de <b>Hatha Yoga</b> , formé en Yoga Nidra à l'école Shanti Paris et diplômé de l' <b>IDYT</b> , Institut De Yoga Thérapie )
<b>Heure</b>	09h30-12h30
<b>Jour</b>	Dimanche 10 octobre 2021 Dimanche 5 décembre 2021 Dimanche 30 janvier 2022 Dimanche 27 mars 2022 Dimanche 12 juin 2022
<b>Effectif</b>	Mini : 10 / Maxi : 14
<b>Age</b>	Adultes

*Le stage de 3 heures tarif unique 36€  
Les 5 stages de 3 heures tarif unique 144€  
+ 6 € d'adhésion si non adhérent  
Voir toutes les [modalités d'inscription](#).*

Les cours se dérouleront dans les salles de Saint Germain de la grange

Ces matinées s'adressent à des personnes pratiquant le yoga depuis au moins 1 an. Ces séances de 3h seront l'occasion d'aller un peu plus loin dans votre pratique avec toutes les formes de postures (assis, debout, à genoux, en quadrupédie, allongé sur le dos, sur le ventre, sur le flanc...) mais aussi des exercices de respiration, des pranayamas, un yoga nidra et une approche de la méditation. Pour ceux qui n'en n'ont pas l'habitude, ces séances seront une possibilité de découvrir et d'expérimenter une pratique plus longue et complète afin d'accéder à de nouveaux espaces. Ouvrez la porte...

