



STAGES DE YOGA 2024-2025

## ***Le Souffle .... des postures aux états méditatifs .***



Les méthodes de Yoga sont nombreuses,

mais le centre de toutes ces méthodes est le **Pranayama** : moyen par excellence pour

Se recentrer,

Gagner de l'Energie

Et de la Conscience.

Et aussi

Élargir le champ des perceptions à des dimensions plus subtiles.

Des ateliers où nous partirons du corps comme appui pour toutes les techniques du Hatha Yoga,

Se relaxer, *RESPIRER*, s'étirer, *RESPIRER*, se renforcer, *RESPIRER*, se concentrer, *RESPIRER*, chanter, *RESPIRER*, visualiser, *RESPIRER*

puis laisser faire et accueillir les effets \*\*\*\*\*

***« C'est la même Energie qui fait tourner les étoiles et battre notre cœur. »***

- **16 novembre 2024 avec Patricia**
- **18 janvier 2025 avec Judith**
- **15 février 2025 avec Patricia**
- **15 mars 2025 avec Judith**
- **17 mai 2025 avec Patricia**

**Une matinée avec Jean Pierre Michaud, notre professeur (Yoga of Bandol)**

- **12 avril 2025**  
sur le thème  
*« Mieux se recentrer et s'intérioriser avec le Yoga de l'Energie »*

**Et une matinée Yoga et Voyage Sonore**

- **14 juin 2025 avec Judith**  
et **Arnaud Blandin, Aurelia Dubsy**, sono et musicothérapeutes

Tous ces stages se déroulent le **samedi matin de 9 h à 12 h** au **centre Boiron Granger**, 55 rue Pierre Baratin à Villeurbanne.

*La salle mise à notre disposition est chauffée, dotée d'un parquet et très lumineuse.*

*Pour la pratique et pour votre confort, prévoyez un tapis, un support d'assise et de quoi vous couvrir (plaid, couverture) et éventuellement un coussin peu épais pour soutenir la tête, un coussin à placer sous les genoux pour détendre le bas du dos.*