

STAGE YOGA

intensif à la plage



3 . 4 . 5 JUIN

Stage intensif tous niveaux à la plage du vendredi 3 juin 19H au dimanche 5 juin 18H au sud de La Rochelle (Aytré)

A LA PLAGE

Dérouler son tapis au chant des vagues, savourer une relaxation à l'océan : un environnement exceptionnel !



LA JOIE DU YOGA



Un stage intensif pour se ressourcer et apporter son yoga au prochain niveau.
300€ par personne
250€ si vous venez à plusieurs

JOUR 1

Nous célébrons l'ouverture
du week-end

19 H - 21 H

19 H

ACCUEIL

Présentation du week-end, intro théorie

19 H 30

YOGA SOUPLESSE

Postures pour assouplir le corps

20 H 30

RELAXATION

Relaxation guidée (emporter plaid)

JOUR 2

Au coeur du week)end rythmé par
postures, relaxation et découvertes

6 H - 8 H

11 H - 13 H

16 H - 18 H

6 H

YOGA AU LEVER DU SOLEIL

Postures pour réveiller le corps (à jeûn)

7 H

PRANAYAMA

Techniques de respiration

7 H 30

DHARANA

Détente par la concentration

8 H

TEMPS LIBRE

 Petit-déjeuner

11 H

THEORIE (EN VISIO)

Tradition & 8 branches du Yoga

13 H

TEMPS LIBRE

 Déjeuner, sieste...

16 H

YOGA RENFORCEMENT & DOS

Postures fortifiantes & soulager le dos

17 H 30

YOGA NIDRA

Relaxation (emporter plaid)

JOUR 3

Une routine légère et ensoleillée pour
approfondir sa complicité avec le
yoga

6 H - 8 H

11 H - 13 H

16 H - 18 H

6 H

YOGA AU LEVER DU SOLEIL

Postures pour réveiller le corps (à jeûn)

7 H

PRANAYAMA

Techniques de respiration

7 H 30

DHYANA

Découverte de la méditation, guidé

8 H

TEMPS LIBRE

 Petit-déjeuner

11 H

THEORIE (EN VISIO)

L'encyclopédie des postures

13 H

TEMPS LIBRE

 Déjeuner, sieste...

16 H

YOGA EQUILIBRE

Postures équilibrantes, niveau facile

17 H 30

YOGA NIDRA

Relaxation (emporter plaid)

Le contenu peut varier