

## PROGRAMME DES ATELIERS ET STAGES

Année 2021-2022

### ATELIERS :

- **YOGA : ATELIER DE RENTREE** (avec Alexandra) - **Jeudi 09 Septembre** - 19h30 à 21h30 (25 euros)
- **YOGA : YIN/YANG YOGA** (avec Alexandra) - **Dimanche 14 Novembre** - 15h00 à 18h00 (35 euros)
- **RELAXATION : ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT** (avec Séverine) - **Samedi 27 Novembre** - 15h15 à 17h45 (30 euros)
- **YOGA DE LA FEMME** (avec Hélène) - **Dimanche 5 Décembre** - 10H00 à 12h00 (25 euros)
- **AROMATHERAPIE : TROUSSE D'HUILES ESSENTIELLES** (avec Isabelle) - **Samedi 11 Décembre** - 15h30 à 17h30 (30 euros)
- **TAI CHI CHUAN : INITIATION** (avec Jean-Luc) - **Samedi 8 janvier** - 14h00 à 17h00 (35 euros)
- **NATUROPATHIE : L'ARGILE** (avec Isabelle) - **Vendredi 21 Janvier** - 18h30 à 20h00 (25 euros)
- **REFLEXOLOGIE PLANTAIRE : INITIATION** (avec Séverine) - **Samedi 22 Janvier** - 15h15 à 17h45 (30 euros)
- **QI GONG ET DANSE : " le Qi dans les danses"** (avec Nathalie) - **Samedi 29 Janvier** – 16h00 à 17h30 (20 euros)
- **SOPHRO-RELAXATION : RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI** (avec Séverine) - **Samedi 05 Février** - 15h15 à 17h45 (30 euros)
- **YOGA : RÉVEILLEZ L'ANIMAL QUI SOMMEILLE EN VOUS** (avec Alexandra) - **Dimanche 13 Février**- 15h00 à 18h00 (35 euros)
- **NATUROPATHIE : LA DETOX** (avec Isabelle) - **Vendredi 11 Mars** - 18h30 à 20h00 (25 euros)
- **YOGA : DANSE DU DRAGON** (avec Hélène) - **Dimanche 13 Mars** - 10H00 à 12h00 (25 euros)
- **PREPARATION AUX EXAMENS** (brevet – bac- concours) (avec Séverine) - **Samedi 19 Mars** - 15h15 à 17h45 (30 euros)
- **QI GONG: ATELIER CONFERENCE** (avec Nathalie) - **Samedi 02 Avril** - 16h00 à 17h30 (20 euros)
- **RELAXATION : MARCHE AFGHANE** en plein air (avec Séverine) - **Samedi 09 Avril** - 15h15 à 17h15 (25 euros)
- **NATUROPATHIE : MA PEAU AU NATUREL** (avec Isabelle) - **Vendredi 20 Mai** - 18h30 à 20h00 (25 euros)

### ATELIERS REGULIERS :

- **MEDITATION** (avec Séverine) - **le mardi** à 18h (5 séances)
- **YOGA NIDRA** (avec Séverine) - **le vendredi** à 18h30 (8 séances)
- **RELAXATION PARENT/ENFANT** (avec Séverine) - **le samedi** à 14h00 (7 séances)

### STAGES :

- **SOPHRO-RELAXATION ET MEDITATION** (avec Séverine) - **Vacances de la Toussaint et Février** - Enfants et adolescents
- **COHERENCE CARDIAQUE** (avec Séverine) - **du 8 au 22 Mars** - 4 séances le mardi 18h (50 euros)
- **YOGA** (avec Alexandra) - **du mardi 26 au jeudi 28 Avril** -19h30 à 21h30 (75 euros)
- **MEDITATION** (avec Séverine) : **du 12 avril au 14 Juin** - 8 séances le mardi 18h (120 euros)

*Pour toute inscription : Merci de nous prévenir par mail - Réservation validée à réception du paiement.*

*Toute réservation non annulée 24h à l'avance est due.*

**Pour plus de détails, tarifs, intervenants et réservation, consultez la page Planning de notre site : [www.metamorph-oz.fr](http://www.metamorph-oz.fr)**