

PROGRAMME des ATELIERS et des STAGES

Année 2023-2024

ATELIERS REGARDS CROISES :

RESPIRATION – En faire son allié en cas de trouble

- **YOGATHÉRAPIE : Dimanche 26 Novembre - 10h00 à 12h00** avec Hélène (30 euros)
- **Qi GONG : Samedi 09 Décembre – 16h00 à 18h00** avec Nathalie (30 euros)

SOMMEIL

- **RELAXATION : Samedi 13 Janvier - 16h00 à 18h00** avec Séverine (30 euros)
- **YIN YOGA : Samedi 27 Janvier - 15h00 à 17h00** avec Alexandra (30 euros)

SOULAGER LES DOULEURS CHRONIQUES

- **YOGATHERAPIE : Dimanche 10 Mars - 10h00 à 12h00** avec Hélène (30 euros)
- **FLEURS DE BACH : Samedi 23 Mars - 15h00 à 17h00** avec Alexandra (30 euros)

RETROUVER DE L'ÉNERGIE

- **PILATES : Samedi 25 Mai - 16h00 à 18h00** avec Corinne (30 euros)
- **Qi GONG : Samedi 8 Juin - 16h00 à 18h00** avec Nathalie (30 euros)

ATELIERS

- **YOGA NIDRA : RELAXATION PROFONDE** (avec Séverine) - **Vendredi 06 Octobre - 18h30 à 19h45 (25 euros)**
- **REFLEXOLOGIE PLANTAIRE : INITIATION** (avec Séverine) - **Samedi 27 Avril – 15h00 à 17h30 (35 euros)**

STAGES :

- **YIN YANG YOGA « Cœur Joie et Compassion »** (avec Hélène) - **Lundi 23, Mardi 24 Octobre -19h30 à 21h00 (45 euros)**
- **MEDITATION : PROGRAMME MBCT** (avec Séverine) - **Le jeudi du 9 Nov au 11 Janv - 18h30 à 20h30 (385 euros)**
- **COHERENCE CARDIAQUE** (avec Séverine) - **Le jeudi 18h/19h ou 19h/ 20h : 7, 14, 21 et 28 Mars (95 euros)**
- **YOGA INTERMEDIAIRE/AVANCE** (avec Alexandra) - **2 jours vacances Avril (dates à définir) -19h30 à 21h30 (50 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