

## **PROGRAMME des ATELIERS et des STAGES**

Année 2025-2026

### **ATELIERS**

- **YOGA INTEGRAL POUR UNE BELLE RENTRÉE** (avec Alexandra) - **Jeudi 04 Septembre - 19h30 à 21h30** (30 euros)
- **YOGA NIDRA : RELAXATION PROFONDE** (avec Séverine) - **Vendredi 03 Octobre - 18h30 à 19h45** (25 euros)
- **MEDITATION : INITIATION** (avec Séverine) - **Lundi 3 Novembre - 18h15 à 19h15** avec Séverine (25 euros)
- **REFLEXOLOGIE PLANTAIRE : INITIATION** (avec Séverine) - **Samedi 15 Novembre - 14h30 à 17h00** (35 euros)
- **YOGA : Atelier Parent/Enfant** (avec Illona) - **Dimanche 30 Novembre - 10h00 à 11h30** (30 euros)
- **ELDOA de la colonne vertébrale « Comment créer de l'espace entre les vertèbres ? »** (avec Alenka) - **Samedi 17 Janvier - 15h00 à 17h00** (30 euros)
- **MEDITATION : INITIATION** (avec Séverine) - **Lundi 26 Janvier - 18h15 à 19h15** avec Séverine (25 euros)
- **YOGA DE LA FEMME « Oser son Intuition »** (avec Hélène) - **Samedi 14 Mars - 16h00 à 18h00** (30 euros)
- **YOGA DE LA FEMME « Oser s'Aimer »** (avec Hélène) - **Samedi 30 Mai - 16h00 à 18h00** (30 euros)

### **ATELIERS REGULIERS**

- **MARCHES SANTÉ** (avec Nathalie) - **le Jeudi de 12h30 à 13h30 - 8 séances** (85 euros les 8 ; 15€ l'unité)
- **YOGA NIDRA : RELAXATION PROFONDE** (avec Séverine) – **le vendredi de 18h30 à 19h45 - 8 séances** (155 euros les 8 ; 25€ l'unité) (25 euros)

### **STAGES :**

- **YOGA : « Prana, l'énergie de vie »** (avec Hélène) - **Lundi 20 et/ou Mardi 21 Octobre - 19h30 à 21h00** (45 euros)
- **COHERENCE CARDIAQUE** (avec Séverine) – (105 euros)  
2 sessions :            **Le lundi de 18h00 à 19h00 : 9, 16, 23 et 30 Mars et**  
                                 **Le jeudi de 15h30 à 16h30 : 12, 19, 26 mars et 2 avril**
- **YOGA INTERMEDIAIRE/AVANCE** (avec Alexandra) - **Vacances Avril – 2 soirées de 19h30 à 21h30** (60 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)**