

## PROGRAMME des ATELIERS et des STAGES

Année 2022-2023

### ATELIERS REGARDS CROISES :

#### SANTÉ DU DOS

- **YOGA : Dimanche 27 Novembre - 14h30 à 17h30** avec Alexandra (35 euros)
- **PILATES : Dimanche 15 Janvier – 10h00 à 12h00** avec Corinne (25 euros)

#### BOOST DE VITALITE

- **Qi GONG : Samedi 4 Février - 16h00 à 18h00** avec Nathalie (25 euros)
- **YOGA : Dimanche 12 Février - 10h00 à 12h00** avec Hélène (25 euros)

#### LES EMOTIONS

- **SOPHROLOGIE ET RELAXATION : Samedi 11 Mars - 15h00 à 17h00** avec Séverine (25 euros)
- **YOGA : Dimanche 26 mars - 14h30 à 17h30** avec Alexandra (35 euros)

#### YIN / YANG

- **Qi GONG : Samedi 1<sup>er</sup> Avril - 16h00 à 18h00** avec Nathalie (25 euros)
- **YOGA : Dimanche 16 Avril - 10h00 à 12h00** avec Hélène (25 euros)

### ATELIERS REGULIERS :

- **YOGA NIDRA** (avec Séverine) - **le vendredi** à 18h30 (Unité : 20 euros - 8 séances : 140 euros)

### STAGES :

- **YOGA : Autour des Niyamas** (avec Hélène) - **Lundi 24 et mardi 25 Octobre -19h30 à 21h00** (40 euros)
- **MEDITATION : PROGRAMME MBCT** (avec Séverine) - **Le lundi du 7 Nov au 9 Janv - 18h30 à 20h30** (380 euros)
- **COHERENCE CARDIAQUE** (avec Séverine) - **Le jeudi 14h30/15h30 ou 18h30/ 19h30 : 30 Mars, 6, 13, 20 Avril** (95 euros)
- **YOGA INTERMEDIAIRE/AVANCE** (avec Alexandra) - **du lundi 25 et mardi 27 Avril -19h30 à 21h30** (50 euros)
- **MEDITATION : PROGRAMME MBCT** (avec Séverine)- **Le jeudi du 11 Mai au 29 Juin -18h30 à 20h30** (380 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)**