

PROGRAMME des ATELIERS et des STAGES

Année 2026-2027

ATELIERS

- **YOGA & SYSTEME NERVEUX** (avec Alexandra) - **Jeudi 10 septembre - 19h30 à 21h30** (30 euros)
- **JOURNÉE SILENCIEUSE – Dimanche 11 octobre – 10h00 à 16h00** (60 euros)
- **YOGA NIDRA : RELAXATION PROFONDE** (avec Séverine) – **Mardi 20 octobre - 18h30 à 19h45** (25 euros)
- **ELDOA de la colonne vertébrale « Comment créer de l'espace entre les vertèbres ? »** (avec Alenka) - **Samedi 14 novembre - 15h00 à 16h00** (20 euros)
- **MEDITATION : INITIATION** (avec Séverine) - **Lundi 1^{er} février - 18h15 à 19h15** avec Séverine (25 euros)
- **YIN YOGA CANDELIGHT** (avec Alexandra) - **Samedi 27 février - 20h00 à 22h00** (30 euros)
- **YOGA DE LA FEMME** (avec Delphine) - **Samedi 20 mars - 16h00 à 18h00** (30 euros)

ATELIERS REGULIERS

- **MARCHES SANTÉ** (avec Nathalie) – **5 séances le Jeudi de 9h00 à 10h00** - en avril/mai (55 euros les 5 ; 15€ l'unité)

STAGES :

- **COHERENCE CARDIAQUE** (avec Séverine) - **Le lundi de 18h15 à 19h15** : 28 septembre - 5, 12 et 19 octobre (105 euros)
- **RETRAITE SILENCIEUSE** (avec Séverine) - **4 jours / 3 nuits en pension complète** – 22 au 25 octobre (520 euros)
- **MEDITATION : PROGRAMME MBCT** (avec Séverine) - **Le Lundi du 16 novembre au 16 janvier - 18h30 à 20h30** (385 euros)
- **YOGA INTERMEDIAIRE/AVANCE** (avec Alexandra) - **2 soirées de 19h30 à 21h30** - Lundi 6 et Mardi 7 avril (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