

## STAGES YOGA

Voici nos rendez-vous YOGA pour cette saison 2024/2025.

*Des chouettes cadeaux à vous offrir, à vous faire offrir ou à offrir !!!*

Si vous souhaitez d'ores et déjà réserver votre place voici le programme de nos RDV sur le tapis !

### LES « YOGA-BRUNCH »

La nouveauté de cette nouvelle saison, en partenariat avec le restaurant Melle Chloé

Entre copains, copines, collègues ou pour rencontrer du monde autour de chez toi...

A chaque saison, venez découvrir l'alliance d'une nourriture spirituelle et terrestre avec une thématique propre à chaque RDV : un cours de yoga vinyasa associé à des mets de saison pour passer une matinée inoubliable !

**10h à 11h : Cours de yoga vinyasa** au Studio AUBA avec Cynthia

**11h30 à 13h : Brunch** chez Mademoiselle Chloé

Prix tout compris : 37 euros/yoga-brunch

*Samedi 5 oct. : **Sois forte** et booste tes défenses immunitaires !*

*Samedi 14 Dec. : **Oh chouette** ma détox pour me sentir bien !*

*Samedi 22 Mars. : **Bonjour** mon printemps-power !*

*Samedi 28 juin. : **Réveille ta déesse** et sois au top pour l'été !*

Je m'inscris pour la/les date(s) du .....

.....

.....

.....

MONTANT : NBR de YOGA-BRUNCH : ..... x 37 euros =

A régler à l'inscription en espèce ou par chèque à l'ordre du Collectif FMR

### LES STAGES « YIN YOGA »

Plongez au coeur de l'histoire de deux Déeses de la Mythologie Hindoue

Lors de ces stages vous découvrirez 7 postures spécifiques à ces déesses, leurs légendes, leurs rituels sacrés et pratiquerez dans les senteurs de leurs huiles essentielles.

Vous repartirez également avec un mémo de chacune des postures (version basiques et avancées) pour refaire la séance chez vous en toute autonomie !

- **Le Samedi 16 Novembre 2024 (10h-12h) : RAYONNER AVEC DURGA, la déesse de la puissance** et libérer vos émotions...

- **Le Samedi 1 Février 2025 (10h-12h) : S'OUVRIRE AVEC SARASWATI, la déesse des arts** pour se sentir libre d'être...

Je m'inscris pour la/les date(s) du .....

.....

.....

.....

MONTANT : NBR de STAGE : ..... x 28 euros (tarif préférenciel élève) =

A régler à l'inscription en espèce ou par chèque à l'ordre du Collectif FMR

