



YOGA « Entre Jarez et Monts du Matin » St Christo/Marcenod

Vous propose des stages animés par nos professeurs.

Quatre sessions aux choix sont proposées :

Stage sur « Ressentir le calme de notre montagne intérieure »

Animé par Charlotte Jacquemet

- **Date** : vendredi 28 avril
- **Lieu** : salle de yoga à Marcenod
- **Descriptif** : Automassages et respiration avec balle de yoga. Étirements lents et profonds de tout le corps.
- **Durée** : 2h
- **Horaires** : 9h30 à 11h30
ET 18h à 20h
- **Nombre de places** : 13 personnes par séance

Stage sur « Le yoga comme préparation sportive »

Animé par Laurie Delouvé

- **Dates** : dimanches 11 juin ET 25 juin
- **Lieu** : salle du dojo à St-Christo
- **Descriptif** : mise en place du souffle, échauffement articulaire puis musculaire avec la salutation au soleil, postures d'étirement des différentes chaînes musculaires, pranayamas pour la gestion du souffle, détente musculaire avec relaxation et méditation. Accessible même aux sportifs du dimanche !
- **Durée** : 2h
- **Horaire** : 10h à 12h
- **Nombre de places** : 14 personnes par séance

Les stages seront suivis d'un apéritif offert par l'association.

Inscription via le formulaire de contact.