



## STAGES YOGA 2017 - 2018

### *6 stages consacrés à la pratique - Durée : 2h30 - Coût 30€*

Ces stages constituent un approfondissement technique et théorique qui permet d'évoluer dans sa pratique et de mieux intégrer le yoga dans son quotidien.

Ils proposent une séance de longue durée intégrant les techniques corporelles, respiratoires, énergétiques et méditatives du Yoga. Chaque séance est une occasion d'explorer certaines de ces techniques.

- Samedi **9 Décembre 2017 - 20 Janvier, 24 Mars 2018** de **16h à 18h30** :  
Espace danse **Daléas** – 2bis rue Chaumontet 74. Annecy
- Samedi **25 Novembre 2017 - 10 Février, 2 Juin 2018** de **16h à 18h30** :  
Gite **la salicorne** - Le Biollay - 74. Vaulx

### *5 stages basés sur une thématique, associant étude et pratique*

*Durée : 4h30 - Coût 45€*

Ces stages s'appuient sur des extraits de textes classiques sur le yoga, et permettent d'aller plus en profondeur dans la connaissance du yoga et dans la connaissance de soi. Ils proposent une pratique spécifique en lien avec le thème abordé.

Sur cette nouvelle session, l'accent sera mis sur les grandes thématiques des livres 1, 2 et 3 des Yoga sutras de Patanjali. L'enseignement reprendra le contenu abordé au cours des 4 ans de la formation Viniyoga et débutera celui des 3 ans de post-formation. Ces stages s'adressent à des pratiquants déjà familiarisés à ces stages et engagés dans l'étude du Yoga. Ils peuvent intéresser les personnes qui souhaitent aborder ou continuer la formation Viniyoga sans toutefois s'engager dans le cursus de formation ou de post formation.

- 1** : Samedi **25 Novembre 2017 - 8h15 à 12h45** - Gite **la salicorne** - Le Biollay - Vaulx
- 2** : Samedi **20 (ou 27) Janvier 2018 - 8h15 à 12h45** – Lieu à préciser
- 3** : Samedi **10 Février 2018 - 8h15 à 12h45** - Gite **la salicorne** - Le Biollay - Vaulx
- 4** : Samedi **31 Mars 2018 - 8h15 à 12h45** - Gite **la salicorne** - Le Biollay - Vaulx
- 5** : Samedi **2 Juin 2018 - 8h15 à 12h45** - Gite **la salicorne** - Le Biollay - Vaulx

### *Renseignements et inscription :*

**Yannick au 06 35 93 36 84**

[y.maudet@laposte.net](mailto:y.maudet@laposte.net)

[www.vyanayoga.fr](http://www.vyanayoga.fr)

Inscription **au plus tard 5 jours** avant le stage.  
4 personnes requises pour le maintien du stage.  
Possibilité de s'engager par avance sur plusieurs dates.