

# ATELIERS ET STAGES

2021 - 2022



Nombre de places limitées : merci de me contacter pour vous inscrire  
ŚĀNTI YOGA - Delphine BOULET - 06 14 59 60 90 - del.boulet@gmail.com

# ATELIERS ET STAGES DE YOGA

SAINTE-MARIE DU MONT - SAINTE-MARIE D'ALLOIX

MOMENT POUR APPRENDRE, DÉVELOPPER SA PRATIQUE ET S'OUVRIRE AU PARTAGE. LES STAGES FAVORISENT L'INTÉRIORISATION, L'ÉCOUTE DU CORPS, DU SOUFFLE ET DE L'ESPRIT, POUR UNE PRATIQUE PLUS QUALITATIVE AFIN D'ABOUTIR À L'APAISEMENT DU MENTAL ET LA DÉTENTE DU CORPS.

## ATELIERS A SAINTE-MARIE D'ALLOIX (1/2 JOURNEE)

APAISER LE STRESS

SAMEDI 2 OCTOBRE 2021

INITIATION AU VIN YOGA

SAMEDI 4 DECEMBRE 2021

PRENDRE CONSCIENCE DU CORPS (SCHÉMA CORPOREL)

SAMEDI 12 FEVRIER 2022

EQUILIBRE & YOGA (PROPRIOCEPTION)

SAMEDI 9 AVRIL 2022

## STAGE (JOURNEE)

YOGA ET MASSAGE AYURVEDIQUE

SAMEDI 6 NOVEMBRE 2021 À SAINTE-MARIE DU MONT

YOGA ET PSYCHOLOGIE POSITIVE

SAMEDI 15 JANVIER 2022 À SAINTE-MARIE D'ALLOIX

YOGA ET KINESIOLOGIE

SAMEDI 12 MARS 2022 AU TOUVET

YOGA ET BAIN DE FORET

SAMEDI 21 MAI 2022 À SAINTE-MARIE DU MONT

1 atelier offert après 3 ateliers réservés  
Atelier ou stage annulé en deçà de 6 personnes inscrites  
del.boulet@gmail.com



SĀNTI YOGA - Delphine BOULET - 06 14 59 60 90