



Ateliers

- YOGA -

YIN YOGA DES SAISONS

HIVER : INFLUENCE DU YIN

Samedi 5 novembre 2022 - 9h/12h

5ème SAISON : REGENERATION

Samedi 28 janvier 2023 - 9h/12h

PRINTEMPS : ECLOSION DE YANG

Samedi 22 avril 2023 - 9h/12h

ETE : ADOUCIR LE FEU

Samedi 1er juillet 2023 - 9h/12h

ATELIERS MENSUELS

VIBRATION CREATION (Mandala, Mantra, Asana)

COULEUR, CHANT, CORPS

Samedi 8 octobre 2022 - 10h/16h

ASANA - PRANAYAMA - PRATYAHARA

MOUVEMENT RESPIRATION INTERIORISATION

Samedi 19 novembre 2022 - 9h/12h

INSPIRATIONS DOUCES ET PROFONDES

RENCONTRE : YIN YOGA ET BOLS CHANTANTS

Samedi 10 décembre 2022 - 9h/12h (à Crolles)

YOGA & MASSAGE AYURVEDIQUE

HATHA YOGA - ABHYANGA

Samedi 14 janvier 2023 - 9h30/15h30

STHIRA SUKHAM ASANAM (La posture juste)

RELÂCHEMENT - LÂCHER-PRISE

Samedi 18 février 2023 - 9h/12h

S'ARRETER, RESPIRER, S'ASSEOIR

MEDITATION

Samedi 11 mars 2023 - 9h/12h

YOGA ET LEGENDES INDIENNES

RECITS ET SYMBOLIQUE

Samedi 8 avril 2023 - 9h/12h

MARCHE NORDIQUE & YOGA

Samedi 13 mai 2023 - 10h/16h

COUCHE DE SOLEIL EN PLEINE NATURE

YOGA RANDO

Samedi 10 juin 2023

WEEK-END IMMERSION

RESSOURCEMENT PRINTANIER

Du 2 au 4 juin 2023 dans la Drôme

Nous Contacter

SANTI YOGA - 06 14 59 60 90

santiyoga-rhonealpes.com



à Sainte-Marie d'Alloix ou au Touvet