

Tarifs

- Hébergement pension complète : 186 €
- Enseignements : 200 €

Un renseignement ou une question ? Vous pouvez nous joindre par mail : contact@yoga-sophrologie.fr ou dorothee@yogaparla.fr

Inscriptions

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tel :

Mail :

Je m'inscris au **stage** et je joins un chèque d'acompte de 190 €

Les chèques d'acompte ne seront pas encaissés, le règlement s'effectuera en début de stage. En cas d'annulation de votre part moins de 45j avant le début du stage, l'acompte sera conservé, sauf remplacement. Ordre des chèques : Pascale Jaillard / Adresse d'envoi : 10, Av. de la Châtaigneraie 78870 Bailly.

Stage YOGA & Anatomie

Avec Pascale Jaillard & Dorothee Hrmo

07-09
fév.
2025

À Brie en Champagne
(77 St Denis les Rebaix)

Respiration & Souffle





Au programme :

- Anatomie de la respiration
- Postures et séances préparatoires au prânâyâma
- Pratiques de prânâyâma
- Quel prânâyâma choisir selon le contexte (personne, moment, lieu) ?

Nous aborderons la thématique du souffle par un **éclairage anatomique précis** puis nous ouvrirons nos champs d'exploration afin d'enrichir nos pratiques (**vision yoguïque, ayurvédique, symbolique, philosophique, méditative...**)

Nous alternerons des moments de théorie et des moments de **pratique en groupe** ou bien sous forme d'**ateliers** pour intégrer les compréhensions par le corps.

Et bien sûr du **temps libre** pour laisser infuser, en balade ou en repos sur le site...



Pascale Jaillard

est professeur de yoga et de yoga-nidra, sophrologue et kinésithérapeute. Elle enseigne les postures, leur approche anatomique, les précautions et adaptations à prendre pour respecter chacun au sein des formations de professeurs affiliées à l'Institut Français de Yoga (IFY). www.yoga-sophrologie.fr



Dorothee Hrmo

est professeur de yoga et scénographe. Formée également au sein du CAY, école affiliée à l'IFY, elle enrichit sa pratique par l'approche ayurvédique et l'intégration du son à travers la voix et les bols tibétains. www.yogaparla.fr

Toutes deux sont co-auteurs de l'ouvrage
« LE CORPS EN YOGA, à la lumière de l'anatomie ».



Le stage aura lieu à **Brie en Champagne** (77510 St Denis Les Rebais).

- Du **vendredi à partir de 18h jusqu'au dimanche à 16h.**
- Logement en **chambres partagées de 2 ou 3 p.**
- **Repas bio et végétariens**
- **Minimum 8 participant.e.s et maximum 15.**