

# Stage « yoga & nature »

**1<sup>er</sup>, 2 et 3 mai 2026**  
**Cultures - Lozère**

Animé par Marie-France Pouzalgues

**Hatha yoga, yoga Nidra, yoga égyptien, randonnée**

# Marie-France Pouzalgues

---



## Professeure de yoga expérimentée,

Marie-France pratique le yoga depuis plus de 35 ans et l'enseigne avec passion depuis 30 ans.

Son parcours riche et approfondi témoigne d'une exploration engagée des différentes dimensions du yoga, tant sur le plan traditionnel que thérapeutique.

Elle a suivi sa première formation en **Hatha Yoga traditionnel** auprès de Shir Mahseh, qui lui a transmis les bases solides d'une pratique respectueuse du corps, du souffle et de la conscience.

Soucieuse d'approfondir et d'enrichir son enseignement, elle s'est ensuite perfectionnée en **yoga thérapie** auprès de Lionel Coudron, développant une approche précise et adaptée aux besoins spécifiques de chacun.

Son parcours s'est élargi avec une formation en **Yoga Nidra** auprès de Mathieu, lui permettant d'intégrer des pratiques profondes de relaxation.

Elle s'est également formée au **Yoga égyptien** auprès de Babakar, ajoutant à son enseignement une dimension énergétique et symbolique issue de traditions ancestrales.

Aujourd'hui, forte de ces multiples « cordes à son arc », elle propose un enseignement global et personnalisé, alliant tradition, thérapie, relaxation profonde et travail énergétique, au service du bien-être et de l'évolution personnelle des élèves.



# Programme du stage

---

## VENDREDI 1<sup>ER</sup> MAI

14 h

Accueil des participants  
et présentation du stage

15 h - 19 h

Séance de Hatha yoga & yoga Nidra

19 h 30

Auberge espagnole, préparation  
collective en pleine conscience

## SAMEDI 2 MAI

8 h - 9 h

Échauffement tibétain

9 h - 12 h

Randonnée au départ de Cultures

12 h 30

Déjeuner

15 h - 19 h

Séance de Hatha yoga & yoga Nidra

20 h

Dîner au restaurant

## DIMANCHE 3 MAI

8 h - 12 h

Séance de yoga égyptien

12 h 30

Déjeuner

*Fin du stage*



# Tarifs

---

## Stage complet

avec yoga, repas et hébergement

140 € par personne

## Stage sans hébergement

avec yoga et repas

120 € par personne

## Participation uniquement aux séances de yoga

40 € par personne et par jour

*Paie ment par chè que à l'ordre de l'association Activité Détente ou en espèces*



# Renseignements et réservations

---

**Inscriptions avant le 19 avril 2026, auprès de :**

## Pour les Lot-et-Garonnais

Association Activité Détente :

assoactivitedetente@gmail.com / 06 26 76 28 40

## Pour les Lozériens

Magali Perez : mag47perez@gmail.com / 06 87 76 48 38