

**Planning Prévisionnel des stages**  
**Pour la saison 2023 / 2024**

Planning prévisionnel

<b>YOGA PERFECTIONNEMENT</b> Les samedis De 9h30 à 11h30                      Tarifs : 12€ Lieu : dans la yourte à Saint Aignan  <ul style="list-style-type: none"><li>• 25 novembre 2023</li><li>• 23 mars 2024</li><li>• 6 avril 2024</li><li>• 1 juin 2024</li><li>• 15 juin 2024</li></ul>	<b>YOGA INTEGRAL</b> Les dimanches De 9h à 11h 45                      Tarifs : 15€ Lieu salle des sports de St sylvestre  <ul style="list-style-type: none"><li>• 12 novembre 2023</li><li>• 3 décembre 2023</li><li>• 21 janvier 2024</li><li>• 18 février 2024</li><li>• 17 mars 2024</li><li>• 5 mai 2024</li></ul>
---	--

**Le yoga perfectionnement** est basée sur la pratique des postures dans les alignements justes, la posture est maintenue et ajustée.

**Le yoga intégral** aborde les divers aspects du yoga, posture, pranayama, symbolisme, spiritualité.

<b>STAGE :</b>  Du samedi 18 mai 2024 à 14h au lundi 20 mai 14h Lieu : BIARRITZ Hôtel mer et golf  Tarif : 175 € par personnes adhérentes à l'association 270 € pour les non adhérent(e)s <i>(Plus d'infos en cours d'année)</i>
<b><i>Inscriptions ouvertes dès le mois de novembre 2023</i></b>

A Partir du mois de février, proposition de séance de relaxation dans la Yourte

Les vendredis 2 février/ 15 mars / 5 avril / 3mai/ 31 mai/ 14 juin de 18h15 à 19h

**Pour clôturer la saison**

Je vous propose une journée chez moi autour du yoga

Le samedi 22 juin 2024 ou le dimanche 23 juin 2024 à définir avec vous