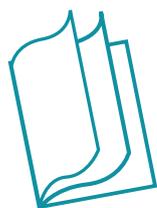


Cahier 2024

Des stages, séjours, formations



www.
annuaire
duyoga.com



ANNUAIRE DU YOGA, DE L'AYURVEDA ET DES AUTRES PRATIQUES DE BIEN-ÊTRE

Édité par RC Editions, Sarl de Presse, • 25 rue de la Grange aux Belles, 75010 Paris. Mail : contact@lejournalduyoga.com

Directeur de la publication : R. Cellier • Directrice associée : P. Lorenceau • Mise en page : S. Gameiro • Imprimé en France par Chevillon, Sens (89)

Le Journal du Yoga © 2024. Mensuel 24^e année • CPPAP n° 0328 K 80407 - ISSN 2272-9267 • Prix au numéro : 10,60 € • Abonnement 1 an (11 n°) : 58,50 € (TVA2,10% incluse)

Préparez l'été

Le Yoga pour les enfants et les adolescents

Comment respecter le développement des enfants vers l'âge adulte ? Comment construire un enchaînement de postures de yoga pour les jeunes en fonction de l'âge et du thème ? Ces deux formations vous proposent de revoir les principes du *Srṣṭi-Krama* et de comprendre comment construire une séance en respectant la structure du *Vinyāsa Krama*. Vous apprendrez à utiliser les sons, les mantras et la *Gāyatrī*. En s'appuyant sur les *Yoga sūtra*, le *Rāmāyana*, les contes et la création de mandalas et de *kōlam*, la pratique sera complète et adaptée. Les deux stages se dérouleront en juillet dans les départements des Alpes-Maritimes (06) et du Doubs (25). Ils s'adressent en priorité aux professeurs de yoga diplômés ou en cours de formation (au moins deux ans) dans la lignée de *Srī Krishnamacharya*. Elles sont également recommandées aux enseignants, aux professionnels du secteur médico-social et périscolaire, ainsi qu'à toute personne ayant une pratique régulière du yoga et souhaitant s'initier aux outils du yoga.

du 9 au 14 juillet 2024 - Elsa Semonin
Besançon, Doubs

du 22 au 26 juillet 2024 - Muriel Giraud
Lantosque, Alpes-Maritimes

Mantra Thérapie Céline Peillon - 15 et 16 juin 2024 en Dordogne

Le chant a le pouvoir de nous aider à guérir. Dans cet atelier, nous examinerons les effets de différents sons, mantras et chants spécifiques à utiliser en yoga thérapie.

Āsana, Yoga sūtra, Observation

Martine Duchon - du 15 au 21 juillet 2024 en Val d'Oise

Profitez d'un stage d'été de formation de professeurs pour revoir les fondamentaux du yoga : *āsana* et *prāṇāyāma*. Vous renforcerez votre socle de connaissances et améliorerez votre transmission, bases indispensables à tout enseignant de yoga.

Nombre de places très limité.

Le yoga et la femme

Céline Peillon - du 22 au 26 juillet 2024 en Dordogne

Chaque période de la vie d'une femme a ses propres pratiques de yoga. Pendant 5 jours, nous explorerons les différentes périodes de la vie des femmes, de la naissance à la mort, ainsi que les pathologies les plus courantes auxquelles elles sont confrontées, pour une meilleure compréhension des rythmes féminins.

La Viniyoga Fondation France participe à Maître YOGA

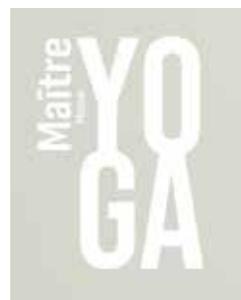
une exposition à l'Unesco à la découverte de notre potentiel yoga.

Participez à nos ateliers et aux conférences proposées

du 14 au 23 juin à la Maison de l'Unesco à Paris.



www.viniyoga-fondation.fr





Le 1^{er} juin • PROVENCE L'ASHTANGA YOGA

Les huit membres du yoga selon les yoga-sûtra de Patanjali. 10h-16h à St Pons la Calm (30330). Gratuit. Avec Pierre Alais de l'IFY RP

info : 06 83 42 31 09

Le 1^{er} juin • ILE DE FRANCE YOGA DE LA NON DUALITÉ

Yoga du Cashmire avec Kamala. Thème : La nature de la Réalité C'est quoi la Non Dualité? L'approche de Kamala est à 90% expérientielle et sensorielle. Salle lumineuse près de Ledru Rollin à Paris 11. 10 participants en présentiel. Aucun niveau requis. Participation possible à distance.

Omkamala Yoga et non dualité -
0629797332 - kamala@omkamala.com
- <https://omkamala.com>

Le 1^{er} juin • ILE DE FRANCE LE MARIAGE INTÉRIEUR

Avec Jacques Vigne. Méditation. À l'École de Yoga FFHY -Paris Ouest

04 93 44 63 82 - koevoetsg@wanadoo.fr

Le 1^{er} juin • AUVERGNE YOGA DU SON

Avec Arnaud Didierjean. Ouvert à tous. 10h - 17h. 80€ dans la Salle Pacha, 76, BVD François mitterrand, 63000 Clermont-ferrand

0664730160 - didier_arno@me.com

Le 4 JUIN • MIDI-PYRÉNÉES POUR SOULAGER LES DOULEURS

Avec Jacques Vigne. Conférence et méditation guidée pendant 3 heures. À l'Association 'Le goût des autres', près de Rodez, 12580 Villecomtal

04 93 44 63 82 - koevoetsg@wanadoo.fr

Du 6 au 9 juin • RHÔNE-ALPES YOGA RANDONNÉES & PLANTES MÉDICINALES

Avec Marjorie Massonnat et Frédéric Dompnier. Yoga, randonnée, découverte de la marche nordique, des plantes locales, médicinales et comestibles dans le Vercors. 420€ avec hébergement + 205€ pension complète à l' Eco-gîte la Sauvagine, Glandage (26410).

06 23 94 14 71 - marjorie.massonnat@gmail.com - www.marjorie-massonnat.com - www.gite-lasauvagine.fr

Du 8 au 9 juin • PAYS DE LOIRE YOGA CÔTÉ COEUR

Bakthi, mantras et chants. Hatha yoga avec Shankara. Yoga des émotions et du cœur à Angers; pour tous et toutes. 9 à 17h30; 185€, 130€ pour les conférences seules. À La Noirée, 49330 Etriche.

Sylvie MIZAL - 0244018021 - sylvie.mizael@free.fr - www.talentides.fr

Du 7 au 9 juin • BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ FESTIVAL YOGA EN LOIRE

Première édition initiée par S. Bernard et V. Assadourian au Pieuré de La Charité-sur-Loire (58400). Concert le vendredi Soir et le samedi soir. Plus de vingt professeurs pour des cours pour tous. Un village des exposant. Bar à massages. Hébergement possible. Pass 40€/2 j - 25€/1 jour. Concert 12€.

www.festivalyogaenloire.com

Les 8 et 9 juin • MIDI-PYRÉNÉES PÈLERINAGE

Avec Jacques Vigne, près de l'Eglise Sainte-Foy du XI^e siècle. (Aveyron), 12320 Conques

04 93 44 63 82 koevoetsg@wanadoo.fr

Les 8 et 9 juin • ALSACE YOGA VINYASA

Enchaînement précis de postures (asana) en fonction du thème de la séance (bhavana). Mantra, pranayama et méditation pour conclure chacune des pratiques, avec Sandrine. Jour 1: 14h-18h accueil et pratique. Jour 2 pratique de 6h30- 8h30 et de 10H30 à 12H30. 130€. Possible de venir en famille. Pension complète : 73,50€. Voir avec le lieu, la Maison du Kleeback, Munster (68140) : info@maisondukleeback.org ou 03.89.77.75.00.

Viniyoga Studio - 06.74.05.11.70 - viniyoga-studio@orange.fr
<https://viniyoga-studio.fr>

Le 9 juin • ILE DE FRANCE PERFECTIONNEMENT YOGA

Benoit Authia propose un atelier de yoga de 4h de pratique pour perfectionner hatha yoga, pranayama, méditation et nidra. 9H-13H. Au CEASC, 23 rue de la sourdière 75001 Paris code: 62a81 (Salle 4). 50€ pas de réservation se présenter directement à l'atelier +39 334 3834 759 - benoitauthia@gmail.com

Le 10 juin • MIDI-PYRÉNÉES STAGE ET CONFÉRENCE

avec Jacques Vigne. 'Unifier le corps et l'âme avec l'expérience méditative' et 'Revenir aux bases spirituelles par la méditation de gratitude'. Stage 9h30-17h30 et conférence 18h30-20h30. À Cordes-sur-Ciel (81170) À 100 KM DE Toulouse. Enjalbert - 07 82 44 40 75 - simple.ananda@gmail.com

Les 11 et 12 juin • MIDI-PYRÉNÉES CONFÉRENCE ET STAGE

avec Jacques Vigne à l'Association Simhanada - Conférence le 11 (18h-20h) : 'Sagesse et compassion' (7€) et Stage le 12 juin (9h-16h) : 'La méditation est un rayon de lumière, d'amour et de sagesse' (Patrul Rimpoché) - (30 à 60€ selon les moyens). À la Salle culturelle de Sérán, Massac-Séran(81500)

capucineredon@gmail.com

Du 14 juin au 3 juillet • DOM RETRAITE AU CENTRE ANANDA

Avec Jacques Vigne en Guadeloupe avec les amis de l'Inde - Association culturelle guadeloupéenne - Week-end du 15 - 16 juin avec Georges Drumeaux. Contact: gdrumo@yahoo.fr +590690440615 (whats'app) • Stage avec les professeurs de la FFHY (Mahesh) les 22 -23 juin. Au Centre ANANDA, à Point à Pitre (97110). 04 93 44 63 82 - koevoetsg@wanadoo.fr

Du 14 au 16 juin • LANGUEDOC-ROUSSILLON RITUEL DU SOLSTICE-FEU ET LUMIÈRE DU COEUR

Natha Yoga avec Christel Dieuzaide. Le rituel d'ouverture du cœur et d'offrande à notre flamme intérieure. 174€ le stage + 124€ hébergement en chambres de 2 ou 3 lits en pension complète À Lavaldieu, Rennes le Château (11190). Possibilité d'être récupéré à Couiza (20mn).

Médéo Sum - 0668763530 - christel@medeosum.com - www.medeosum.com

Le WE du 15 au 16 juin • ISÈRE, PRÈS DE LYON BABACAR KHANE A

Le plaisir de retrouver Babacar au Gymnase de Tignieu Jamezyieu (vec Catherine Mazarguil. Pré-requis38230) à 40 km de Lyon. 10h-17h30 le samedi. 9h30-12h30 le dimanche. 115€ ou 85€ samedi ou 45€ dimanche. Avec Nathalie Rolland.

Asso. Triskellou - www.triskellou.com - babacar@triskellou.com - 06 07 36 33 81

Du 15 au 19 juin • CHAMPAGNE - ARDENNES CRÉATION D'ATELIER D'ART YOGA

Avec Catherine Mazarguil. Pré-requis : Avoir un réel projet. Acquérir les bases de réflexion nécessaires afin d'envisager la possibilité d'ouvrir un atelier Yoga de l'Art ou Art-Thérapie, avec méthodologie, concentration, rigueur, et créativité. L'Atelier du Laurier Rouge est un vaste espace de création où les activités artistiques servent de support à la Connaissance de Soi. Situé en Bourgogne/Champagne à 1h40 de Paris à Coussegrey (10210). 500 €. Pension à proximité, chambres d'hôtes, gîtes, petits hôtels, camping. 03 25 70 69 35 laurier.rouge@wanadoo.fr - www.laurier-rouge.com

Le 15 juin • BOURGOGNE YOGA & SAGESSES

Surmonter les écueils, harmoniser sa vie avec Sylvie Mizael. Se relier à la richesse du Yoga pour que cette sagesse puisse se diffuser dans notre quotidien de façon très concrète. 9 à 17h30. 55€/pers/jour - À Somathéra, Monetau (89470). 0244018021 - sylvie.mizael@free.fr - www.talentides.fr

Du 15 au 16 juin • ILE DE FRANCE HATHA YOGA À PARIS

Avec Clément Leurent salutations au soleil, asanas, pranayama, yoga nidra. 70 € les 2 jours 40 € 1 jour Samedi 15h-18h/ dimanche 10h-13h. Au CEASC, 23 rue de sourdière, 75001 Paris **YOGA LAGOM** - 0633625296 - clementleurent@gmail.com - <https://stageyogalagom.com>

Du 15 au 16 juin • RHÔNE-ALPES YOGA ET MÉDITATIONS SACRÉES

Hatha yoga avec Isabelle Demolières et méditations sacrées avec Sanjeev Mehta, instructeur indien, initié dans une voix tantrique. 9h30-17h. 140 € les 2 jours et 80 € la journée À Oest Lyonnais, Crapone (69290).

Yoga Voyages en Inde -0666646404 - isabelle.demoliere@gmail.com

Du 20 au 23 juin • RHÔNE-ALPES "SE RELIER À LA JOIE "

Yoga Intégral avec Alexandra Rivet. Nous explorerons ensemble notre souffle, le mouvement intuitif, notre créativité, la méditation par la reliance au cœur. Une expérience transformatrice. Tous niveaux. 7H30-21H30. 595 € en pension complète au Moulin du Chaze Merle, Gravières (07140) - moulinduchazemerle@gmail.com. Acompte de 200€. 0660053755 - yogasiromanimahalakshmi@gmail.com <http://www.yogasiromanimahalakshmi.com> - [instagram @yogasiromani_mahalakshmi](https://www.instagram.com/yogasiromani_mahalakshmi)

Du 22 au 23 juin • MIDI-PYRÉNÉES ANIMATEUR YOGA DU RIRE

Avec Fabrice Loizeau. Méthode, exercices, bases pour devenir autonome. Formation diplômante avec le directeur de l'Institut Français du yoga du rire, 9h30 à 17h00. 250 € pour les particuliers. 460 euros pour les entreprises QUALIOPI. À Toulouse (31400). Et également du 29 au 30 juin à Grenoble - contact@formation-yogadurire.fr - www.formation-yogadurire.fr

Du 4 au 7 juillet • ILE DE FRANCE VIBRATION DE L'ÊTRE ET LIEN AVEC LA FORÊT.

S'aligner, se perfectionner, découvrir et approfondir le yoga au contact de la nature, de la forêt et des arbres. La relation avec le Vivant nous permet cette sensation extraordinaire d'ÊTRE. Tous niveaux. 620€ en pension complète. À Le Rocheton, Melun (77000).

EYVL - Asso Yoga Les Amis d'André Van Lysebeth - Faure-Midey 06 84 34 70 64 - eyvl.fr@orange.fr - www.yogavanlysebeth.com



Du 4 au 7 juillet •

ILE DE FRANCE

YOGATHÉRAPIE - ANNA MAYAM

Post-formation avec Amir Zacia. Travail sur le corps ostéo-articulaire, les troubles d'anna mayam et du corps physiques (os, articulations, musculaires,...), - et les outils de la yogathérapie dans le anna mayam. Dans un objectif d'intégration avant de les transmettre. 620€ en pension complète à Le Rocheton, Melun (77000). *EYVL Asso Yoga Les Amis d'André Van Lysebeth* - 06 84 34 70 64 - marierose.bardy@wanadoo.fr - eyvl.fr@orange.fr - www.yogavanlysebeth.com

Du 5 au 8 juillet - RHÔNE-ALPES PRATIQUES DE SANTÉ

Natha Yoga avec Christophe Lanier. Stimuler la vitalité et de renforcer l'immunité en fonction des saisons. L'art du souffle s'appuie sur la méditation, le yoga nidra et les autres composants du yoga : asana (postures), kriya (purifications), mudra (gestes), bandha (contractions), dharana (concentrations), mantra (sons), yantra (figures géométriques), drishti (fixations oculaires), visualisations... 360€ en pension complète au Gîte La hutte, Brenaz (01260). *Yoga Horizons* - 04 78 28 98 63 - horizons.yoga@gmail.com - www.yoga-horizon.fr

Du 5 au 12 juillet •

HAUTE NORMANDIE YOGA IYENGAR

Avec Pascale Petit. tous niveaux (débutants acceptés). Travail d'alignement dans la pratique posturale (2 pratiques d'asanas par jour), pranayama le matin, méditation en bordure de mer l'après midi. 650€ enseignement, hébergement et repas compris au Gîte, Ancretteville sur mer, Ancretteville sur mer (76540). 50% d'arrhes à la réservation. Possibilité de faire le stage du 5 au 8 juillet : 320 €. *École de Yoga Iyengar* - 0235363251 - pascal.petit6@numericable.fr - www.vrksa-yoga.org

Du 6 au 12 juillet •

RHÔNE-ALPES HATHA YOGA ET YOGA DANSÉ

Avec Evelynne Sivelle et Josephine Friscira. Découvrez l'énergie des cinq éléments, renforcez et harmonisez cette énergie en vous, dans un site où la nature nous inspirera, dans le Vercors coté Drôme, à la Sauvagine, Glandage (26410). Prana, kriya, postures, travail du souffle, yoga nidra et chant de mantra... Une journée de randonnée, avec Jean-Marc Jacquet, accompagnateur Montagne. 8h - 19h. 615€ + 400 € en pension complète. 07 81 89 95 00 - esivelle@orange.fr - Le-souffle.org - www.gite-lasauvagine.fr

Du 6 au 11 juillet •

FRANCHE COMTÉ ENFANTAISIE

Avec Agnès Bulté et Stéphanie Lerat. Stages créatifs de yoga enfant pour

adultes. Tout public. 120 € la journée. Hébergement et pension possible sur place au Foyer Ste Anne, Montferrand-le-Château (25320), proche de Besançon. *Agnès Bulté* - 0683350603 - infos@poussedeyogi.com - www.poussedeyogi.com

Du 7 au 14 juillet •

PAYS DE LOIRE YOGA ET BALADE

Avec Véronique Bonnet et Anne-Sophie Drieux à l'île d'Yeu. Stage du 8 au 12, avec 2 professeures certifiées de l'École française de yoga de l'Ouest, suivi d'un week-end en autonomie sur l'île les 13 et 14 juillet. pour vivre l'île à son rythme. Une approche complète du yoga : postures, pranayama, relaxation (sieste musicale, yoga nidra), méditation... Yoga 9h30 à 12h30 / randonnée 15h30 à 18h30. 750 € à 900 € en pension complète. Train jusqu'à Nantes+bus SNCF ... *Véronique BONNET* - 06 43 81 13 38 - verobibi@orange.fr - yogav.fr

Le 7 juillet •

LANGUEDOC-ROUSSILLON L'ORIGINAL BY CO'

Rigologie avec Corinne Cosserson et Julien Peschot. Tout public. Apprenez à faire de vos émotions des alliées grâce aux outils ludiques et puissants de la rigologie. Un week-end pour laisser vivre vos émotions. 9h - 18h. 190€ à La Maison du Bonheur, 1 rue de la Coste, Frontignan (34110) *Corinne Cosserson* - 0625706936 youpi@ecolederire.org - www.calendrierdubonheur.online - <https://ecoledurire.com/les-formations>

Du 8 au 12 juillet •

HAUTE NORMANDIE YOGA IYENGAR

Avec Pascale Petit en bord de mer. Alignement dans la pratique posturale (2 pratiques d'asanas par jour), pranayama le matin, méditation en bordure de mer l'après midi. 1 an de pratique. Du lundi à 17h au vendredi 12 à 10h. 420€ (repas et hébergement compris). Covoiturage depuis Rouen le lundi après-midi (possibilité de venir vous chercher à la gare de Rouen ou Fecamp) Au Gîte, Ancretteville sur mer (76540). *École de Yoga Iyengar* - 0235363251 - pascal.petit6@numericable.fr - www.vrksa-yoga.org

Du 8 au 12 juillet •

RHÔNE-ALPES ISHTA DEVATA, LA DIVINITÉ PERSONNELLE

Avec Christophe Lanier. Pré-requis : avoir suivi un premier cycle de formation au natha yoga (3 ans ou un équivalent). L'ishta devata ("divinité d'élection") est une figure symbolique qui représente notre accès privilégié au sacré. L'affinité particulière que nous avons avec cet aspect du divin nous permet de nous relier plus facilement à un autre plan qui n'est pas limité par les conditionnements

de l'égo. Cette figure emblématique n'est pas un dieu extérieur mais un aspect de nous-même déjà présent qu'il convient de dévoiler. Mantra, yantra et visualisation sans oublier les postures, mudra et pranayama. 396€ en pension complète à Brenaz (01260). *École de Yoga Horizons* - 04 78 28 98 63 horizons.yoga@gmail.com - www.yoga-horizon.fr

Du 8 au 13 juillet •

RHÔNE-ALPES ÉCOLE DE YOGA DE L'ÉNERGIE

Invité Jacques Vigne. Thème = L'art de l'attention. Au fil des siècles, les traditions de méditation ont cultivé la stabilité de l'attention à travers une riche collection de pratiques. 4 conférences : - Méditation et neuroscience • Méditation et émotions (ou méditation et douleurs) - Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation • Partage de mes 30 ans d'expérience en Inde. 1 h de méditation par j. 572 €. Hébergement possible sur place en réservant dès maintenant au CIS Ethic Etap 04 50 75 35 87. à Neuvecelle (74500) *EYE* - 06 69 93 22 47 - www.yoga-energie.fr secretariatyogagestion@gmail.com

Du 11 au 14 juillet •

RHÔNE-ALPES "IMMERSION"

Avec Alexandra Rivet. Yoga Intégral. Tous niveaux. Choix délibéré de retour à l'essentiel. L'art de la simplicité volontaire. repose sur le contentement. Cultiver l'instant présent par la pratique de la pleine conscience, du silence et de la méditation. Le yoga postural viendra faire le pont entre le réel et le subtil. 7h30-21h30. 595€ en pension complète au Moulin du Chaze Merle, Gravières (07140). 0660053755 - yogasiromanimahalakshmi@gmail.com - www.yogasiromanimahalakshmi.com - [instagram @yogasiromani_mahalakshmi](https://instagram.com/yogasiromani_mahalakshmi)

Du 11 au 14 juillet YOGA TRADITIONNEL

Retraite avec DaJoLa-am Yoga (David Mékiès) et Laura Mékiès. Tous niveaux Kundalini Yoga (Maîtrise de la respiration - Plan de l'énergie) Raja Yoga (Maîtrise du mental - Plan de l'esprit) Hatha Yoga (Maîtrise du corps physique - Plan du corps) au Moulin d'Ozon en Ardèche, Saint Etienne de Fontbellon (07200). 550 € en pension complète. 0647805437 - yogadajolaam@gmail.com - www.dajola-am.fr

Du 13 au 18 juillet • PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

RETRAITE DE YOGA Avec Christian Coupé, fondateur d'Anâkhyashram, ashram de yoga en Provence, à Noyers Sur Jabron (04200). Enseignement traditionnel et vivant ouvert à tout niveau de pratique. Thème : accès au Cœur pour concilier l'existence et l'essence de l'être humain. 590€ Tout compris. Tarif réduit possible selon conditions de res-

sources 04 92 34 96 02 - contact@anakhya.org - <https://yoga-anakhya.org>

Du au 20 juillet • BRETAGNE YOGA ET MER EN BRETAGNE

Avec David Leurent. Hatha Yoga, do-in, relaxation nidra et yoga du son. Balade quotidienne sur les sentiers côtiers. 670€ à 880€ en pension complète au Gîte du carnet de Bord, Plougasnou (29630). 06 17 65 70 80 - david.leurent@gmail.com - stageyogadavidleurent.com

Du 14 au 20 juillet •

RHÔNE-ALPES HATHA YOGA ET RANDONNÉE

Avec Thierry Vandesyne. Postures, chant védique, respirations, méditation pour faire circuler l'énergie. Marche de 5 h avec Dominique, accompagnateur de montage. Dénivelé de 600m. 8h-19h. 740€ + 400€ en pension complète à La Sauvagine, Glandage (26410). +32 473 309 721 - thierryvandesyne@gmail.com - yoga.weebly.com - www.gite-lasauvagine.fr

Du 15 au 20 juillet • AUVERGNE CHANT DHRUPAD

Avec Arnaud Didierjean. Stage d'été de yoga du son et chant Dhrupad 9H30 - 17H00. 450€. Pension possible. à Sauret-besserve (63390). 0664730160 - didier_arno@me.com -

Du 16 au 20 juillet • BRETAGNE YOGA DU RIRE

Avec Fabrice Loizeau. Les participants complètent leur pratique et accèdent à l'enseignement spécifique du fondateur. 5 jours pour apprendre, vivre et booster la vitalité & le positif. Prise en charge possible. 795€. 9h30 à 17h00 à Cesson-Sévigné (35051), près de Rennes. 0299002210 - contact@formation-yogadurire.fr - www.formation-yogadurire.fr

Du 17 au 21 juillet •

BOURGOGNE BAIN DE VIBRATIONS,

Voix, tanpura, mantras, ragas avec Callejon Adam s., musicien et Nathalie Nihanian, professeur de Yoga. Profitable à tous. Ouvrir votre cœur et votre esprit aux chants spirituels de l'Inde, 320 € + hébergement/pension à ô saveur de l'instant, Saint Usuge (71500). , *Yoga de la Voix* - 07 61 43 73 49 - nathalie@yogadelavoix.com - <https://yogadelavoix.com>

Du 21 au 27 juillet •

RHÔNE-ALPES HATHA YOGA ET RANDONNÉE

Postures, chant védique, respirations, méditation et randonnée avec Thierry Vandesyne à la Sauvagine, Hameau de Grimone, Glandage (26410). 8h-19h. 740€ + 400€ en pension complète. +32 473 309 721 - thierryvandesyne@gmail.com - yoga.weebly.com - www.gite-lasauvagine.fr

Du 21 au 27 juillet •

**RHÔNE-ALPES
HATHA YOGA**

Avec l'équipe pédagogique d'Eva Ruchpaul. Débutant à professionnel. Groupes de niveau pour une pratique adaptée. Stage résidentiel avec 3 cours de Hatha-yoga par jour et d'autres ateliers dans un écrin de verdure des Monts du Forez, au Château de Goutelas, Marcoux (42130). 915€ en pension complète. Premier cours à 7h, dernier cours à 17h30. Aucune activité n'est obligatoire. Possibilité d'hébergement autonome et de ne réserver que les enseignements. **Institut Eva Ruchpaul - 01 44 90 06 70 - eva.ruchpaul@wanadoo.fr - https://yoga-eva-ruchpaul.com/**

Du 22 au 30 juillet •

**BOURGOGNE
HATHA YOGA TRADITIONNEL**

Et yoga nidra, méditation avec Maryse Guiblain, professeur diplômée FFHY. Tous niveaux. Le but du yoga est la connaissance de soi ! Grâce à la pratique, chaque journée est une immersion qui incite à respecter la vie en nous et autour de nous, à devenir pleinement conscients de nos actes et de l'interdépendance dans toutes les situations. 9h-17h30. 300€. /arrhes 150€. À Bodhi Tree House - Annexe du Temple Dashang Kagyu Ling, La Boulaye (71320). Pour la pension voir avec Bodhi Tree House : <https://paldenshangpalaboulaye.org>. **Espace Yogini - 0674347743 - guiblainmaryse@yahoo.fr - https://equilibreressources.fr/**

Du 22 au 28 juillet • **BRETAGNE
LA RÉSILIENCE**

Avec Jacques Vigne et Filla Brion. Se retrouver ensemble dans un lieu dédié à la spiritualité, entouré de mer. Instaurer la résilience en chacun de nous. Trois programmes au choix : Programme A 100% avec le Dr Jacques Vigne. Programme B 100% avec Filla Brion Programme C (Panachage des programmes A et B). Un yoga juste, approprié à chaque individu, car chaque personne est différente. 354,75 €/ personne + 22€ par jour en pension complète. À la Maison d'accueil Ile Blanche, Locquirec (29241). **Jacques VIGNE 04 93 44 63 82 koevoetsg@wanadoo.fr -**

Du 23 au 28 juillet •

**RHÔNE-ALPES
"FAIRE DANSER NOS PENSÉES"**

Avec Pascale Vignal et Valérie Romanin. La Cie Anandara et l'association Flamenco Descalzo proposent un stage résidentiel de yoga, danse Flamenco et improvisation, dans la vallée de la Drôme, au Domaine de la Potière, à Eurre (26400). Hatha yoga, danse flamenco aux pieds nus, yoga nidra, marche silencieuse et baignade en rivière, moments d'échanges, de partage, de repos, de tranquillité... le temps de vivre joyeusement ! 380€ coût pédagogique +380€ en pension complète.

0677068223 - contact@anandara.fr - www.flamencodescalzo.com/ - <http://pascale.vignal.free.fr> info@flamencodescalzo.com

Du 27 juillet au 1er août •

**PROVENCE-ALPES-CÔTE
D'AZUR
YOGA, NON DUALITÉ ET EAU**

Cet été, rejoignez-moi en Provence verte pour une retraite de Yoga de la Non Dualité dans un lieu magique où s'entremêlent les hauteurs, la forêt et la rivière. Ne faire qu'un avec la nature ? Passer du temps dans l'eau ? Immersion en Soi et immersion dans le Vivant. Palpiter en soi-même, sans aucun filtre, sans aucun concept. La Non Dualité, c'est réaliser que la réalité est véritablement une et indivisible. Être un moi séparé n'existe pas, la Vie est un seul mouvement total et global. La retraite permettra de nous libérer des préjugés pour nous ouvrir à cette vérité profonde. Le Yoga du Cashmire avec kamala. 905€ en chambre à deux et en pension complète au Domaine de Tilopa, Tourves (83140). **Omkamala Yoga et Non Dualité - 0629797332 - kamala@omkamala.com - https://omkamala.com**

Du 27 juillet au 3 août •

**PROVENCE-ALPES-CÔTE
D'AZUR
YOGA ET ART THÉRAPIE**

Avec Valérie Beaufort et Kat Eratostene. Matinées de Hatha yoga, après-midi libres et de 17h30 à 19h atelier d'Art thérapie. 9h30 à 12H et de 17H30 à 19h. De 950€ à 1400€ selon hébergement en pension complète à La Grave (05320). **FEYE - 0612915681 - k.eratostene@orange.fr - natha-yoga-formation.com - valeriebeaufort.com - 0679661653**

Du 28 juillet au 2 août •

**ALSACE
YOGA SUTRAS DE PATANJALI**

La référence ! 1er aide mémoire écrit avant notre ère qui expose le cheminement du yoga/ Animé par Françoise Lescanne. Séjour près de Saverne à Notre-Dame-de-Reinacker Reutenbourg (67440), lieu de pèlerinage depuis le XVIe siècle. Alternance de pratique et de théorie. 7h30 à 19 h. 300 € + 55€/jour en pension complète.

Centre de Yoga Surya - CERFY Metz - 03 87 74 47 74 - associationsurya@orange.fr - https://yoga-metz.com/

Du 28 juillet au 3 août •

**AUVERGNE
YOGA ET MONTAGNE**

Hatha Yoga, do-in, relaxation nidra et yoga du son avec David Leurent. Au Gîte du Cros, à Rochefort Montagne (63210), Puy de Dôme. De 660 € à 820 € selon type d'hébergement en pension complète. **06 17 65 70 80 - david.leurent@gmail.com - stageyogadavidleurent.com/**

ÉCOLE DE YOGA DE L'ÉNERGIE

Formation Yoga de l'énergie
Week-ends à thème, ouverts à tous

www.yoga-energie.fr

**YOGA MATERNITÉ ET
FÉMININ MASCULIN SACRÉS**

Année 1 - yoga prénatal & postnatal
Année 2 - yoga du féminin & masculin sacrés

INSTITUT LEININGER

- **FORMATION de PROFESSEURS de YOGA**
- **STAGES d'été 2024 :**
Contrôle mental
Souplesse
- **YOGA thérapeutique**
- **REVUE de YOGA**
- **STAGES, WEEK-ENDS**
- **Approfondissement**
- **LIVRES et PUBLICATIONS**
"Votre essentiel du Yoga" (éd. Le Dauphin)
"La santé par la bonne humeur" (éd. Dervy)
"La Fête de la Vie" (éd. 2015)
Revue de YOGA

Gill-Eric LEININGER,
Professeur de YOGA depuis 1977, Yogathérapeute, diplômé Institut AVL, FFHY, IERY
Psychologue spécialisé en psychothérapie méditative, Formateur de professeurs depuis 1984, Auteur-éditeur de la revue de YOGA "Drish" depuis 1988

www.institutleiningier.com



Du 28 juillet au 3 août •

RHÔNE-ALPES HATHA YOGA ET RANDONNÉE

Avec Claudine Galera pour se reposer, marcher, respirer, méditer, et pratiquer le yoga. Pratique bienveillante et accessible à tous. Méditation en extérieur par la marche en pleine conscience. Randonnée de 4-5h avec Dominique, accompagnateur de montagne. Un entraînement régulier est demandé. (Dénivelé de 500 à 600 mètres). 8h-19h. 745€ + 400€ en pension complète au Gîte La Sauvagine, Glandage (26410).

claudineytbe@gmail.com - 06 45 82 72 50
<https://yoga-traditionnel-et-bien-etre.fr> - www.gite-lasauvagine.fr

Du 28 juillet au 3 août •

RHÔNE-ALPES HATHA YOGA EN DRÔME

7 jours/ 6 nuits au Monastère de Sainte Croix (26150) avec Clément Leurent. Bâtisse du XIIème siècle, sa grande cour intérieure et son jardin botanique, un lieu unique pour 5 h de yoga par jour (école Sankara), massages, balades, repos. Ouvert à tous. 830 € en pension complète (camping possible).

Yoga Lagom - 0633625296 - clementleurent@gmail.com - <https://stageyogalagom.com>

Du 29 juillet au 3 août •

AUVERGNE STAGE BIEN-ÊTRE

Avec Arnaud Didierjean, Hatha Yoga, Yoga du son, Chant, Chi Gong et relaxation 9H30-17H00. 450€. Pension possible à Sauret-besserve (63390).

0664730160 - didier_arno@me.com

Du 29 juillet au 3 août •

RHÔNE-ALPES YOGA, BAUME DE L'ÊTRE

Avec Evelyne Sanier-Torre et Anne Bervas-Leroux. A travers des pratiques de yoga guidées par Evelyne et des entretiens avec Anne, cheminer sur les sentiers de la vie spirituelle. Asana et Prânâyâma afin que s'installe spontanément l'expérience de l'assise méditative et de "l'Êtreté". "Sois comme la fleur, épanouis-toi librement et laisse les abeilles dévaliser ton cœur..." Ramakrishna. Méditations facultatives au lever du soleil. 16h15 à 18h45 : Enseignement relié aux textes spirituels et réponses aux questions. 390 € + la pension complète à l'Arche de Saint-Antoine (www.arche-de-st-antoine.com) à St Antoine L'abbaye (38160).

[Collège National de Yoga \(CNY\) - 06 03 18 04 80 - contact@collegeyoga.fr](mailto:Collège National de Yoga (CNY) - 06 03 18 04 80 - contact@collegeyoga.fr) - <https://collegeyoga.fr>

Du 29 juillet au 4 août •

RHÔNE-ALPES YOGA ÉGYPTIEN & VOYAGE SONORE

Yoga indien et égyptien selon l'enseignement de Babacar Khane et relaxations sous forme de voyages sonores dans

le massif de la Chartreuse en Savoie. Pratique le matin, après midi libre pour randonner, visiter, pratiquer le soir. Avec Sylvie Zimmermann, professeure diplômée. Débutant bienvenu. 680€ en 1/2 pension + snacking le midi au Sabot de Vénus, entremont le vieux (73670).

0674817677 - bienetreenyoga@gmail.com - <https://bienetreenyoga.wixsite.com>

Du 29 juillet au 4 août •

BOURGOGNE SÉJOUR SHAKTI

Avec Ariane Cohen, l'équipe de masseurs de divali et le docteur Cloé Brami, méditation pleine conscience et massages ayurvédiques. 1360€ en chambre individuelle et en pension complète à La Ferme de Divali, saint hilaire en Morvan (58120). La Ferme de Divali - 0386851539 - contact@lafermededivali.com - www.lafermededivali.com

Du 2 au 7 août • SUISSE

MÉDITATION, YOGA ET DANSE SACRÉE

Retraite avec Karine Bayard et Anne Klopfenstein. Méditation Vipassana ponctuée de pratiques de Hatha Yoga et de danse sacrée avec Anne. 8h environ de pratique/jour. Prix : enseignement sur donation. 380 CHF pour la pension complète au Chalet Bourgeoisial des Flans, Ayent (valais), 1966 Ayent, Suisse.

YOGA7 SARL - + 41 22 735 67 44 - info@yoga7.com - www.yoga7.com

Du 2 août au 6 août •

BRETAGNE YOGA, AYURVÉDA ET MÉNOPAUSE

Avec Catherine Vayssière et Chantal Delanoë. Cette retraite s'adresse aux femmes qui souhaitent : - prendre du temps pour se ressourcer, - acquérir les techniques pour devenir actrice de leur santé au quotidien, en finir avec les déséquilibres hormonaux de la pré/ménopause - se relier à leur énergie féminine dans tous les domaines de leur vie, en libérant les blocages et accéder à leur sagesse intérieure. Comment nourrir les différentes enveloppes de notre constitution : physique, énergétique, mentale, émotionnelle, et spirituelle avec les outils du Yoga et de l'Ayurveda ? 340€ tout compris. À l'Écolodge La Belle Verte, Saint-M'Hervé (35500).

06 63 04 52 14 - leganesh.ayurveda@gmail.com - www.ayurvedapourtous.org - www.yoga-ayurveda37.com

Du 3 au 8 août • BRETAGNE
YOGA ET BORD DE MER

Se relier au souffle du Vivant : 4 à 5 h de yoga par jour avec Marieke Hazard dans un très beau lieu sauvage de la côte bretonne. Une pratique traditionnelle s'articulant autour d'un principe de fluidité et d'ouverture du cœur. Balades conscientes.

Ateliers de créativité. Méditation. 680€ en pension complète à Plougrescant (22220). Accueil à Tréguier vers le lieu de stage.

Les Ateliers du Soleil - 06 84 98 38 63 - les.ateliers.du.soleil@neuf.fr - www.ateliers-soleil.fr

Du 3 au 23 août • PROVENCE-

ALPES-CÔTE D'AZUR RETRAITE DANS UN ASHRAM

ouverte à tous, organisée en 4 modules de 5 jours, possibilité de participer 5, 10, 15 ou 20 jours. Avec Christian Coupé. environ 7 heures de pratiques par jour (Yoga traditionnel), sans obligation de présence à toutes les séances. Méditation sous l'arbre, Atelier mandala... À Anâkhyashram, un espace dédié à la spiritualité et à l'enseignement du Yoga au cœur de la Haute-Provence, situé à Noyers sur Jabron (04200). 590 € par module de 5 jours, tarif dégressif, tarifs réduits sous conditions de ressource Centre d'Enseignement & de Formation au Yoga (CEFY) - 06 28 46 24 63 - contact@manolaya.org - www.yoga-anakhya.org

Du 3 au 4 août • DOM

ANIMATEUR YOGA DU RIRE

Apprendre la méthode, les exercices et l'esprit de cette discipline pour devenir autonomes. Formation diplômante avec le directeur de l'Institut Français du yoga du rire, Master professeur international de yoga du rire et formateur officiel du docteur Kataria le fondateur. 9h30 à 17h00 Tarif : 250 € / 460 euros pour les entreprises (QUALIOP). À Saint Paul de la Réunion (97415). 0299002210 - contact@formation-yogadurire.fr - www.formation-yogadurire.fr

Du 3 au 10 août •

RHÔNE-ALPES HATHA YOGA

Au Domaine du Trouillet, à Alboussière (07440), 5h de yoga par jour (école Sankara), massages, balades, repos, avec Clément Leurent. Tous niveaux. À partir de 670 € en pension complète.

Yoga Lagom - 0633625296 - clementleurent@gmail.com - <https://stageyogalagom.com>

Du 3 au 4 août •

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR RETRAITE DE YOGA

Retraite de Yoga accessible à tous, dans un ashram en Provence avec Christian Coupé. Un enseignement à la fois respectueux de la tradition, exigeant, vivant, transformateur. Lisa Danjou l'accompagne. 250€ pour 2 jours, enseignement, nourriture, hébergement compris, À Anâkhyashram, Noyers sur Jabron (04200).

04 92 34 96 02 - contact@anakhya.org - www.yoga-anakhya.org

Du 4 au 9 août • BOURGOGNE

LE YOGA EST ÉMERVEILLEMENT

Avec Yvon lebbihi. Hatha - Iyengar - Ashtanga - Harmonisation Danda le baton axe médian terre - ciel. Corps physique - corps d'énergie - Spatialité. 6h30 Agni Hotra - 11h Méditation - Pranayama - Pratique posturale dynamique intense et subtile - Le dandas dans les différentes postures - Exercices doux d'Harmonisation conduisant à une conscientisation profonde - Ecoute osseuse dans la pratique posturale - Exercices de résonnance - nidra yoga ... Intensive pour pratiquants tous niveaux. Dans un ancien moulin à Lurcy le Bourg (58700), situé sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle. 550€ en pension complète.

Yvon LEBBIHI - 06 87 75 00 86 - yvon@yoga-amrita.com - www.yoga-amrita.com

Du 4 au 10 août RHÔNE-ALPES
YOGA IYENGAR ET RANDONNÉE

Avec Clarisse Cros, professeure certifiée de yoga Iyengar, et accompagnatrice en montagne. "La posture inspire l'individu: Lorsque vous vous tenez droit, tout se transforme en vous". Au matin, réveil en douceur, apprentissage des différentes familles de postures, prises de conscience du corps, Une randonnée avec pique nique chaque jour. Un entraînement régulier est demandé pour pouvoir apprécier pleinement ces grandes étendues. (Dénivelé de 400 à 600 mètres). 770€ Hébergement compris + 400€ pour les repas. À La Sauvagine, Glandage (26410).

clarisse.cros@sfr.fr - 06 83 89 59 26 - www.gite-lasauvagine.fr

Du 4 au 11 août • PROVENCE-

ALPES-CÔTE D'AZUR YOGA ET ART THÉRAPIE

Avec Kat Eratostene et Valérie Beaufort. Matinées de Hatha yoga. Après-midi libres et un atelier d'Art thérapie de 17h30 à 19h. 950€ à 1400€ selon hébergement en pension complète à La Grave (05320, Ventelon).

FEYE - 0612915681 - k.eratostene@orange.fr - natha-yoga-formation.com - valerie-beaufort.com

Du 5 au 10 août • BRETAGNE

MÉDITATION: LA PAIX EST LE PLUS GRAND DES JOYAUX

Dans le bouddhisme, le christianisme, - les moines du Désert recherchaient principalement l'hésychia, c'est-à-dire la paix, et Saint-Benoît en a fait la devise de son Ordre: Paix. Le yoga cherche la paix à travers chitta-nirodha, l'arrêt du mental. Méditations guidées avec Jacques Vigne à travers tous ces mécanismes pour stabiliser cette "paix qui est le plus grand des bonheurs". 7h30 à 21h15. 690€ en pension complète à l'Abbaye la Roche Du Theil, Bains sur Oust (35600). Emile LOZEVIS - 06 44 92 26 29 - elozevis@yahoo.com - Veronique.vauvrecy@yahoo.com

KRISHNAMURTI

LA RÉVOLUTION DU SILENCE

Un film de Françoise Ferraton



*« Ce n'est pas un signe
de bonne santé mentale,
d'être bien adapté
à une société malade. »*

Avec la voix de Michael Lonsdale

PROCHAINEMENT AU CINÉMA

JUPITER FILMS PRÉSENTE KRISHNAMURTI, LA RÉVOLUTION DU SILENCE, UN FILM DE FRANÇOISE FERRATON. MONTAGE DE LÉOY ANVINO, YANN BOUDAUD ET MICHAEL LONSDALE.
SCÉNARIO DE JEAN-PAUL DESSY. PHOTOS YEOL EDUM SON. MONTAGE SONORE ARNAUD DIDIERJEAN ET CHOEUR DE MUSIQUE SACRÉE DE LA CATHÉDRALE DU PUY EN VELAY, JULIEN COURTOIS.
PRODUCTION MAYA FILMS, DISTRIBUTION CITÉ FILMS. SCÉNARIO FRANÇOISE FERRATON. MONTAGE ÉRIC MARCHEUX, TRISTAN ET AMÉRICAN ET LAURENT HINCELIN.
MONTAGE FRANÇOISE FERRATON ET ELISABETH CASOJET. SON FRANÇOIS VALEDISCH, MURIEL MARLIÈRE, FABRICE PLANCHAT, YVES VEYRAI, RICHARD HÉRY ET FRANCK LHERMET.

Maya Films
production

JUPITER
FILMS

RESPIRE SOURIS, VIS

Un film de Yen Le Van

*« Une véritable invitation
à la découverte
de la pleine conscience
et de l'intelligence émotionnelle. »*



**AU CINÉMA
EN DVD & VOD**

heartfulness
yoga
SORTIRZEN

Santé, Spiritualité, Bien-être **JUPITER-FILMS.COM**

JUPITER
FILMS



Du 8 au 11 août • BRETAGNE YOGA DE LA VOIX

Une retraite de chant au Centre Omâlaya à La Gacilly (56200) avec Callejon Adam s. et Nathalie Nichanian, au cœur du Morbihan mystérieux des marais et des rivières. 240 € + hébergement **Yoga de la Voix - 07 61 43 73 49 - nathalie@yogadelavoix.com - <https://yogadelavoix.com>**

Du 10 au 16 août • BRETAGNE YOGA ET BORD DE MER

4 à 5 h de yoga par jour avec Marieke Hazard dans un lieu sauvage. Une pratique traditionnelle s'articulant autour d'un principe de fluidité et d'ouverture du cœur. Approche énergétique des chakras dans les postures. Balades conscientes. Ateliers de créativité. Méditation. 795€ tout compris. À Plougrescant (22220). **Les Ateliers du Soleil - 06 84 98 38 63 - les.ateliers.du.soleil@neuf.fr - www.ateliers-soleil.fr**

Du 11 au 17 août • RHÔNE-ALPES YOGA IYENGAR ET RANDONNÉE

Marcher pour le plaisir ((Dénivelé de 500 à 600 mètres). Au retour de la randonnée, postures de détente, étirements, relaxation : se dénouer, se relâcher... se retrouver, demeurer tranquille en Soi. Au matin, réveil en douceur, apprentissage des différentes familles de postures... Avec Clarisse Cros, professeure certifiée de yoga Iyengar, et accompagnatrice en montagne. 8h-19h. 770€ hébergement compris. Pension complète possible à La Sauvagine, Glandage (26410). **clarisse.cros@sfr.fr - 06 83 89 59 26 - www.gite-lasauvagine.fr**

Du 15 au 18 août • RHÔNE-ALPES "PLEINE LUMIÈRE"

Le Yoga est une science complète de la vie. Pour les personnes souhaitant découvrir ou re-découvrir la pratique du yoga et de la méditation et obtenir les bases nécessaires à une pratique personnelle. Avec Alexandra Rivet. 7H30-21H30 595€ en pension complète au Moulin du Chaze Merle, Gravières (07140). **0660053755 - yogasiromanimahalakshmi@gmail.com - www.yogasiromanimahalakshmi.com**

Du 17 au 20 août • RHÔNE-ALPES « LE SON DE L'ORIGINE »

SÉMINAIRE D'ÉTÉ "Le Son de l'origine". Sonothérapie, voyages et bains sonores. Pratique intense autour du son, dans un refuge insolite à Cormaranche-en-Bugey (01110). Les enseignements seront initiés par Domitille Debienassis, secondée par Jenny Fosset pour les cours de Hatha Yoga, et par Marion Serpinet pour l'accueil. Ouvert à tous. Possibilité d'accueil des familles accompagnantes sur le site. Coût pédagogique : 450€. Hébergement et pension voir <https://refugeinsoliteenbugey.fr> **Centre Le Tao du Son - 0684295853 -**

letaoduson@gmail.com - centre-le-tao-du-son.fr -

Du 24 août • RHÔNE-ALPES HATHA YOGA ET RANDONNÉE

Avec Edith Groshenny. Tout niveau. Yoga, méditation et randonnées. Séances de yoga en début et en fin de journée, en lenteur et en conscience, relaxation, toucher intérieur du souffle, pratiques méditatives en pleine nature... Yves, nous fera découvrir les paysages variés aux alentours de l'éco-gîte La Sauvagine à Glandage (26410). Dénivelé positif de 500/600m environ. Une activité physique régulière est souhaitable en amont. Une nuit en bivouac en bergerie. 8h-19h. 750€ Hébergement compris + 400€ en pension complète. **ontact@kurmaom.fr - 06 27 40 66 57 - <https://kurmaom.fr> - www.gite-lasauvagine.fr**

Du 18 au 24 août • BRETAGNE YOGA ET BORD DE MER

Avec Marieke Hazard. Une pratique traditionnelle s'articulant autour d'un principe de fluidité et d'ouverture du cœur. Balades conscientes. Ateliers de créativité. Méditation. 4 à 5 h de yoga par jour avec Marieke Hazard. 795€ en pension complète à Plougrescant (22220). **Les Ateliers du Soleil - 06 84 98 38 63 - www.ateliers-soleil.fr - les.ateliers.du.soleil@neuf.fr**

Du 18 au 24 août • BRETAGNE JEÛNE ET YOGA

Avec Sreemati & Gwenaelle Legoff, accompagnatrice jeûne. Tous niveaux. 6 jours de jeûne Büchinger - 4 heures de Yoga/relaxation / méditation par jour. 900 € en pension complète au Domaine de Bodeuc, Nivillac (56130). **Centre.Sreemati@gmail.com - 0618043384 - yogasreemati@gmail.com - www.sreemati.yoga - www.letempsstvenu.eu**

Du 18 au 24 août • RHÔNE-ALPES YOGA ET RANDONNÉE

Hatha Yoga, do-in, nidra et yoga du son, avec David Leurent. Randonnée quotidienne. 768 € à 868 € pension comprise, à Valgabondage, Lus-la-Croix-Haute (26620). **06 17 65 70 80 - david.leurent@gmail.com - stageyogadavidleurent.com**

Du 19 au 23 août • RHÔNE-ALPES ÉNERGIE DU SOUFFLE, OUVERTURE DE LA CONSCIENCE

Avec Christophe Lanier. Pré-requis : bases du yoga et/ou de la méditation. Dans la tradition tantrique du natha yoga, l'énergie du souffle est associée à Shakti et l'ouverture de la conscience à Shiva. Cette polarité Shiva-Shakti fait écho à la polarité lune-soleil du hatha yoga. Il s'agit de réaliser l'union des deux principes pour expérimenter l'état de non-dualité.

En alternant les pratiques énergétiques du pranayama et des mudra avec celles plus contemplatives de méditation et du yoga nidra.... 330€ enseignement + 249€ en pension complète à Gigors-et-Lozeron (26400). **École de Yoga Horizons - 04 78 28 98 63 - horizons.yoga@gmail.com - www.yoga-horizon.fr**

Du 24 au 30 août • PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR YOGA ET RANDONNÉES

Avec serge tardy. ouvert à tous. Hatha yoga en douceur et en profondeur. Randonnées en pleine nature provençale. 760 € en pension complète à Simiane-La-Rotonde (04150). **Corps à Vivre - 06 88 77 04 21 - sergeyoga9@gmail.com -**

Du 26 au 31 août • RHÔNE-ALPES VINYASA, & RANDONNÉE

Yulka Havet, multi formé, propose une pratique basée sur la dynamique du souffle. Ce stage de yoga est ouvert aux débutants. Il faut rester Zen et surtout se faire plaisir. Les enfants sont les bienvenus dans la limite des places disponibles dans le Gite. 8H - 19h. 636€ Hébergement compris + 336€ en pension complète à l'ecogîte La Sauvagine, Glandage (26410). **ananda.yulka@gmail.com - 07 88 58 91 85 - www.gite-lasauvagine.fr**

Du 26 au 28 août • RHÔNE-ALPES YOGA ENFANTS ...

Formation Yoga enfants, ados et parents-enfants avec Nathalie Héraut. Histoires et contes philosophiques pour voyager dans le monde du yoga enfants et ados, commencer à structurer ses propres séances. 9h-17h. 250 €. Gîte à proximité du Clair de l'Aube, Fontaine (38600). **0671710663 - nathalie.heraut@wanadoo.fr - www.yoga-enfants.net**

Du 26 au 29 août • RHÔNE-ALPES MÉDITATION TRANSFORMATIONNELLE

Avec Jacques Vigne et Sylvain Fornier. Devenez supra-conscient ! L'activation de la glande pinéale participe à la mise à jour de nous-mêmes, de nos perceptions et de nos croyances. L'ouverture de ce centre d'énergie permet un éveil de conscience transcendant qui nous relie à la dimension spirituelle et à tous les potentiels. L'énergie du cœur est la garante du succès et de la sécurité dans cette pratique. 210 € le séminaire dans son intégralité ou 90 € la journée. Au Moulin d'Ozon, Saint-Etienne-de-Fontbellon (07200). **<https://sylvain-fornier.fr/>**

Du 26 au 31 août • BRETAGNE LES 5 ÉLÉMENTS ET L'INTEGRAL VINYASA YOGA

Avec Sreemati Serafin. Pour les personnes ayant déjà une pratique corporelle - enseignants ... 6 heures de pratique / jours. 750 € en pension complète, végétarienne au Domaine de Bodeuc, Nivillac (56130). **Centre Sreemati - 0618043384 - yogasreemati@gmail.com - www.sreemati.yoga - www.letempsstvenu.eu**

Du 29 août au 1 septembre • ILE DE FRANCE SHANK PRAKSHALANA ET LES TECHNIQUES DE NETTOYAGE

Avec Les professeurs de l'Ecole Van Lysebeth. «Une des clefs de la santé se trouve dans l'intestin. Ainsi une des causes des maladies et du vieillissement est l'accumulation de toxines dans l'organisme. Il est essentiel de préserver l'intégrité de nos organes, car s'ils n'accomplissent pas impeccablement leurs fonctions, l'organisme s'empoisonne lentement mais sûrement »: André Van Lysebeth. Il est donc dans la tradition des stages AVL de consacrer celui de fin d'été aux techniques de nettoyage. 620€ en pension complète à Le Rocheton, Melun (77000) **Asso les amis de Van Lysebeth AVL - 06 84 34 70 64 - marierose.bardy@wanadoo.fr - eyvl.fr@orange.fr - www.yogavanlysebeth.com -**

Du 30 août au 1er septembre • LANGUEDOC-ROUSSILLON L'APPROCHE DES NATHA YOGI

Que dirais tu de goûter la profondeur et la richesse de l'approche traditionnelle du Hatha yoga tantrique shivaïte du Nord de l'Inde tel que transmis par les Natha Yogi de Varanasi ? Sa particularité ? Associer Simultanément dans l'asana une myriade d'outils - mudra, bandhas, mantra, dristhi, pranayama, visualisations. Avec Christel Dieuzaide (enseignante formatrice FFEY). Pré-requis : pratiquer déjà le yoga depuis au moins 2 ou 3 ans. 6h-12h puis 18h30-19h30/20h. 240€ à Bugarach (11190), - hébergement et repas en sus. **Médéo Sum - 0668763530 - christel@medeosum.com - www.medeosum.com**

Du 6 au 8 septembre • LANGUEDOC-ROUSSILLON YOGA ET NATURE

Se relier au souffle du Vivant : 4 à 5 h de yoga par jour avec Marieke Hazard dans le lieu de la Communauté de l'Arche où vécu Lanza del Vasto. Avec Marieke Hazard .295€ tout compris à La Borie Noble, Roqueredonde (34650). **06 84 98 38 63 - www.ateliers-soleil.fr - les.ateliers.du.soleil@neuf.fr -**

Du 14 au 15 septembre • PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR LE MARIAGE INTÉRIEUR

Comment trouver la paix du mental et la

rayonner autour de nous. Avec Jacques Vigne. 150 € pour le weekend, (avec 3 repas et le petit déjeuner) 70 € par jour (avec un repas) à Peynier (13790).

04 93 44 63 82 koevoetsg@wanadoo.fr -

Du 19 au 22 septembre •

**BRETAGNE
DÉTOX ET MÉDITATION**

Avec Sreemati & Gwenaelle Legoff, Jeûne intermittent / mono-diète / jus - 4 heures de Yoga/respiration /relaxation /méditation par jour. 405 € au Domaine de Bodeuc, 56130 Nivillac **Centre Sreemati** - 0618043384 - yogasreemati@gmail.com - www.sreemati.yoga

Du 20 au 22 septembre •

**LANGUEDOC-ROUSSILLON
L'ÉQUINOXE D'AUTOMNE**

Une invite à ce "retrait" progressif, et recentrage sur notre essentiel : notre Lumière intérieure. Les matins : Méditation, Pratiques de conscience corporelle, auto-massages, pranayama ; l'après midi, temps au contact des lieux sacrés, des arbres, de la nature, séances de Yoga, yoga nidra, chants kototama pour se mettre en résonances avec la saison de l'automne. Méditation du soir. Avec Christel Dieuzaide. 180€ en pension complète à La clé des Bois, Bugarach (11190). **Médéo Sum** - 0668763530 - christel@medeosum.com - www.medeosum.com

Du 21 au 22 septembre •

**ILE DE FRANCE
ANIMATEUR YOGA DU RIRE**

Stage officiel pour devenir animateur de yoga du rire avec Fabrice L'oiseau, Master professeur international de yoga du rire et formateur officiel du docteur Kataria le fondateur. 250€. À Gentilly (94250). Et également les 12-13 et les 26-27 octobre en Bretagne, à Rennes. 0299002210 - contact@formation-yogadurire.fr - www.formation-yogadurire.fr

Les 21 et 22 septembre •

**PROVENCE-ALPES-CÔTE
D'AZUR**

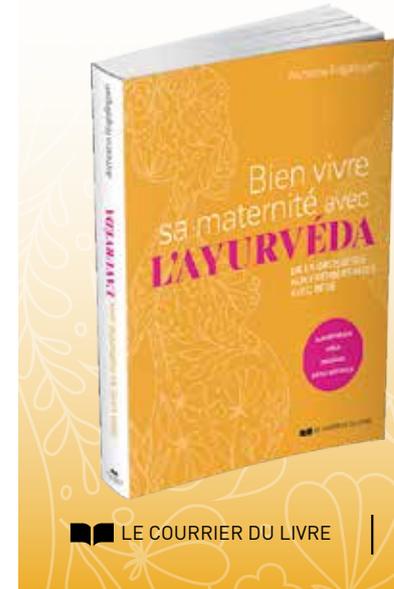
POUR SOULAGER LES DOULEUR

La méditation avec Jacque Vigne et Pascale Allégret- Diplômée de Hatha Yoga et Ashtanga Vinyasa Yoga. Il y a une communauté profonde entre le travail de méditation contre les douleurs et contre les émotions perturbatrices. Alternance de méditations guidées et d'échanges permettant de préciser des points de neurosciences pour expliquer l'efficacité des techniques de méditation. A nice (06000). 04 93 44 63 82 - koevoetsg@wanadoo.fr - <http://yogayogatrice.fr/> -

Du 4 au 8 octobre •

**CHAMPAGNE - ARDENNES
YOGA NIDRA ET CRÉATIVITÉ**

L'Atelier du Laurier Rouge est un des rares espaces artistiques en France où le Yoga Nidra est proposé avant chaque séance



LE COURRIER DU LIVRE

Guy Trédaniel
groupe

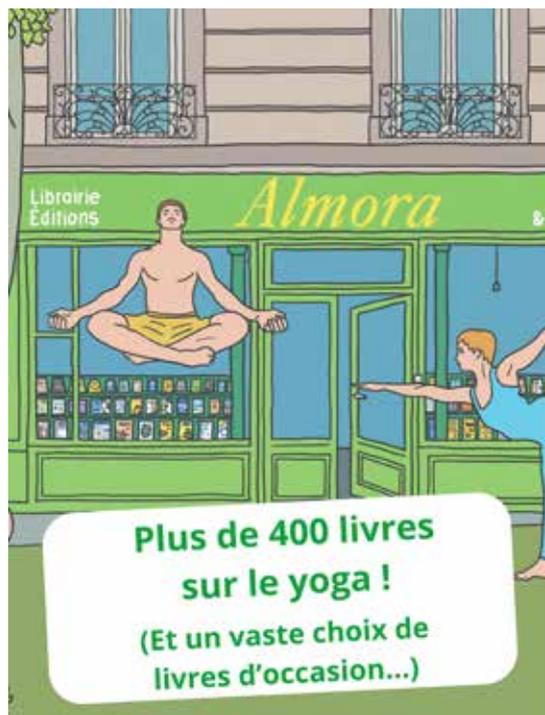
**Exercices, soins et recettes ayurvédiques
pour vivre votre maternité en toute sérénité**

ARCHCENA
NAGALINGAM

Selon l'ayurvéda, la grossesse et le post-partum sont des moments sacrés dans la vie d'une femme. Dans ce guide pratique, richement illustré, vous découvrirez :

- Un aperçu de la santé de la femme selon l'ayurvéda.
- Des conseils pratiques et détaillés en matière d'alimentation, de massages, de remèdes naturels, de relaxation et de postures de yoga pour bien vivre sa maternité.

204 pages • 18 x 23 cm • 21,90 €



Plus de 400 livres
sur le yoga !
(Et un vaste choix de
livres d'occasion...)

Alмора
La librairie du YOGA
et de la spiritualité

Ouverte du mardi au samedi,
de 11 heures à 19 heures
43 avenue Gambetta
75020 Paris
librairie@almora.fr
01.42.52.24.91

Retrouvez tous nos livres
sur notre site internet !

Alмора.fr

4 000
références
en boutique

Et plus
encore sur
notre site !

de création. Son animatrice, Catherine Mazarguil artiste-peintre, pratique le Yoga Nidra depuis ses études aux Beaux-Arts de Paris et l'utilise régulièrement pour développer sa créativité et son inspiration artistique. Ce stage s'adresse : aux animateurs d'ateliers artistiques qui souhaitent proposer des séances de Yoga Nidra dans leurs cours, aux Art-Thérapeutes...10h-13 h/14h-18 h.500 € à Coussegrey (10210). Pension à proximité.

Atelier du Laurier Rouge - 03 25 70 69 35 - laurier.rouge@wanadoo.fr - www.laurier-rouge.com

Du 12 au 18 octobre •
**LANGUEDOC-ROUSSILLON
YOGA**

Stage tout niveau dans les Cévennes au Château des Pauses Avec Benoit Authia de l'École Yoga Sankara (sankara.fr) à St André de Majencoules (30570). 5h/6h de pratique par jour (hatha yoga / Yoga nidra/PranayamaMéditation dirigée) repas végétarien, chambre simple ou double. 790 à 1080€ +39 334 3834 759 - benoitauthia@gmail.com - www.sankara.fr

Du 13 au 15 octobre •
**RHÔNE-ALPES
YOGA VINYASA, PEINTURE**

Avec Nolwenn Montagny et Camille Chaussy. Retraite de yoga et de dessin/peinture dans le Vercors. 8h de cours de yoga pendant le weekend. (yoga vinyasa - dynamique, danse du dragon, cours de mouvement et pranayama, yin yoga et yoga nidra). Accessible aux débutants. 2 ateliers de peinture en extérieur avec Camille pour une pratique d'expression décomplexée, sensible et pleine de couleur. 8h-19h. 320€ Hébergement compris + 180€ en pension complète à l'Eco-gîte La Sauvagine, Glandage (26410).



yoga.nolwenn@gmail.com -
www.indirayoga-nolwenn.com -

Du 18 au 20 octobre •

RHÔNE-ALPES **YOGA AÉRIEN**

Avec Emeline Rosendo. Le tissu suspendu est un formidable accessoire pour revisiter les postures traditionnelles du yoga en jouant avec la gravité, affiner nos placements, plonger au cœur de nos ressentis, ajuster l'intensité des étirements ou des renforcements, tout en soulageant nos articulations. Tous niveaux. 14h de pratiques avec des apports théoriques en anatomie et philosophie. 8h-19h. 380€ Hébergement compris + 150€ en pension complète) La Sauvagine, Glandage (26410). yogasunriseyoga@gmail.com - yogasunrise.fr - www.gite-lasauvagine.fr

Du 18 au 20 octobre •

BOURGOGNE **INTENSIF : CHANT INDIEN, RÂGAS**

Avec Adam S. Callejon, musicien et Nathalie Nichanian, prof. de Yoga. Pour retrouver la Paix et la Joie en chantant ! Ouvert à tous. Équilibre physiologique et du système nerveux, apaisement du mental, éveil du souffle et de la joie inhérente à notre être... Possibilité de pension sur place à Ô Saveur de l'Instant, St Usuge (71500). *Yoga de la Voix* - 07 61 43 73 49 - nathalie@yogadelavoix.com - www.yogadelavoix.com

Du 19 au 21 octobre •

LANGUEDOC-ROUSSILLON **CROISSANCE PERSONNELLE ET SPIRITUELLE - N° 1/3**

Selon les enseignements traditionnels chaque être humain a 3 grands "nœuds" à délier et transcender, tout au long de sa vie : - le "nœud" de ses instincts - le « nœud » de sa personnalité construite et égotique - le « nœud » de l'intellect. Trois rencontres initiatiques et transformatrices - Natha Yoga avec Christel Dieuzaide. Pré-requis : 2 à 3 années minimum de pratique hebdomadaire du yoga. 3 modules. Rencontre n°1 : 19, 20 et 21 octobre 2024 : « Mes Hivers intérieurs » Rencontre n° 2 : printemps 2025 : « Faire face à la mort pour mieux vivre » Rencontre n° 3 : Été 2025 : « Au Cœur du « JE SUIS ». 240€ + hébergement en pension complète À La clé des bois/Cabania, Bugarach (11190). 0668763530 - www.medeosum.com - christel@medeosum.com -

Du 19 au 24 octobre •

BOURGOGNE **ÉNERGIES EN MOUVEMENT**

L'énergie reste la grande aventure d'équilibre dans notre vie. Nous en avons l'expérience et la responsabilité. La pratique du yoga contribue à cet équilibre de nos souffles et à cette nourriture du corps, de l'esprit et l'âme. 'Ayurveda aussi. Avec Anne-Dominique Défontaines. Tout public-Agréée FNEY. 9h-19h PRIX 480€ + 417€ en pension complète au Château de Magny

en Morvan, Millay (58170).
Association Sphinx - 06 30 86 15 68 -
a.sphinx@free.fr - www.yogasphinx.fr

Du 21 au 23 octobre •

RHÔNE-ALPES **YOGA ENFANTS**

Formation avec Nathalie Héraut. L'attention et le yoga enfants, usage du mandala comme accès à soi, approfondissement du yoga ado. 9h-17h. 250€. Pension possible à proximité du Le Clair de l'Aube, Fontaine (38600). 0671710663 - nathalie.heraut@wanadoo.fr - www.yoga-enfants.net

Du 21 au 25 octobre •

BRETAGNE **DÉTOX PHYSIQUE ET ÉMOTIONNELLE AYURVÉDIQUE**

Retraite pour les femmes, dans l'âge de la ménopause, qui souhaitent prendre soin de leur santé-bien-être par des méthodes simples et naturelles. Catherine Vayssière, yogathérapeute, et Chantal Delanoë, toutes deux éducatrices de santé en Ayurveda, partagent leurs expériences en matière de prévention. Avec : -une pratique physique et respiratoire, méditation et yoga nidra, pratique d'ayurveda (incluant les ateliers cuisine) -bilan et un soin ayurvédique - apprendre une routine détox spéciale pour l'automne, une feuille de route pour votre quotidien ...461€ tout compris à l'Ecolodge La Belle Verte, Saint-M'Hervé (35500). 06 63 04 52 14 - leganesh.a.yurveda@gmail.com - www.ayurvedapourtous.org - www.yoga-ayurveda37.com

Du 28 octobre au 1^{er} novembre •

RHÔNE-ALPES **YOGA AÉRIEN, PILATES**

Gym psychocorporelle, yoga aérien, méditation guidée, automassage... avec Aurore Mourette et massage avec Dori Maria. Accessible aux débutants. 8h-19h. 597€ Hébergement compris + 287€ en pension complète à l'Eco-gîte La Sauvagine, Glandage (26410). kauracoeur@outlook.fr - 0475211006 - www.gite-lasauvagine.fr

Du 31 octobre au 3 novembre •

BELGIQUE **IMMERSION CHANT SACRÉ**

Stage de Yoga de la Voix, Chant indien, Mantras et Méditation, au vert dans un lieu harmonieux et paisible, dédié au ressourcement : le Centre La Martinette, 5580 Rochefort, en Belgique. Avec Adam S. Callejon. 140€ 07 61 43 73 49 - nathalie@yogadelavoix.com - www.yogadelavoix.com

Du 2 au 3 novembre •

AQUITAINE **ANIMATEUR YOGA DU RIRE**

pour devenir animateur de yoga du rire en pleine autonomie avec Fabrice Loizeau, directeur de l'Institut Français du yoga du rire. 9h30 à 17h00. 250€. À Bordeaux (33000). 0299002210 -

DOMAINE DE LANAU - CANTAL - SÉJOUR DE RESSOURCEMENT



DOMAINE DE LANAU // DOMAINE_DE_LANAU@GMAIL.COM

TEL : 06 27 29 27 93

contact@formation-yogadurire.fr -

Du 8 au 11 novembre •

BOURGOGNE **YOGA "LE FIL DU SOI"**

Être pleinement présent à l'instant, à nous-même et à ce qui nous entoure en connexion avec l'automne. Silence, méditation, pratique des postures, respirations, relaxations, marche, créativité. Accessible à tous et animé par Benoît Saillau, professeur de yoga et psychopraticien. Du vendredi 15h30 au lundi vers 16h. 495€ + adhésion 15€. en pension complète à La Ferme de Divali-Centre Ayurvédique, Saint Hilaire en Morvan (58120). *Asso Yoga et Créativité* - 06 40 33 89 59 - benoit.saillau@orange.fr - 06 75 75 42 11 - www.yoga-creativite.fr

Du 8 au 11 novembre •

RHÔNE-ALPES **YOGA AÉRIEN ET ACROYOGA**

Le hamac est un outil qui vous permettra d'ajouter une nouvelle dimension à votre pratique de yoga. L'acroyoga se compose d'un mélange de yoga, d'acrobaties à 2 accessibles et de thai massage. Un pur moment de partage, de confiance et de lâcher prise, avec Joanie Grenier. Tout niveau. 8h-19h 490€ + 215€ en pension complète à La Sauvagine, Glandage (26410). yogadelajoa@gmail.com - 07 69 32 71 46 - www.yogadelajoa.com -

Du 14 au 17 novembre •

BRETAGNE **DÉTOX ET MÉDITATION**

Avec Sreemati / & Gwenaëlle Legoff. Jeûne intermittent / mono-diète / jus - 4 heures de Yoga/respiration / relaxation / méditation par jour. 405 € avec l'hébergement à Le Temps est venu Serafin, Nivillac (56130). En même temps, possibilité d'un séjour. *Centre Sreemati* - 0618043384 - yogasreemati@gmail.com - www.sreemati.yoga - www.letempsestvenu.eu

Du 14 au 17 novembre •

BRETAGNE **YOGA / CONCENTRATION / MÉDITATION**

Un séjour où le silence l'introspection et

la méditation seront à l'honneur 4 heures / jours. 450 € en pension complète au Domaine de Bodeuc, Nivillac (56130) avec Sreemati 0618043384 - yogasreemati@gmail.com - www.letempsestvenu.eu

Du 15 au 17 novembre •

RHÔNE-ALPES **YOGA EN PLEINE NATURE**

Avec Sophie Débillon et Alice Domine. Un week-end de yoga tout en douceur pour préparer votre corps à entrer dans la douceur de l'hiver. Aucune expérience particulière n'est requise pour participer à cette retraite. 8h-19h. 343€ Hébergement compris + 143€ en pension complète à La Sauvagine, Glandage (26410). sophie.debillon@gmail.com - 07 89 64 73 17 - www.gite-lasauvagine.fr

Du 22 au 24 novembre •

RHÔNE-ALPES **PRENDRE SOIN DE DE SON ÂME**

IAvec Jacques Vigne et Nathalie Héraut à Grenoble. Et pour prendre soin de soi - via l'attention au corps, au souffle et méditations pour soulager les douleurs et la souffrance. 04 93 44 63 82 koevoetsg@wanadoo.fr -

Du 30 novembre au 1^{er} décembre

BELGIQUE **CHANT DU MONDE**

Yoga du son avec Arnaud Didierjean, à La Belgîte, 6590 Momignies, Belgique. 160€. 0664730160 didier_arno@me.com -

Du 12 au 13 décembre •

LANGUEDOC-ROUSSILLON **MÉDITATION ET LIBERTÉ**

Conférence le 12 déc. de 20h à 21h30 - (10€) 'Méditation et liberté' : Entre joie du choix et engagement responsable. Stage le 13 décembre de 9 h30 à 17h - (60 €) : « L'attention qui transforme » « Le Bouddha disait déjà il y a 25 siècles : « il n'y a rien que l'attention ne puisse transformer » et ceci est toujours valable de nos jours. Avec Jacques Vigne à Souvignargues (30250) à 25 km à l'est de Nîmes. *Inscription auprès de Soraya Melter* - 06 08 12 13 36 - soraya.melter@gmail.com -



APPRENDRE ET ENSEIGNER LE YOGA AU 21^{ÈME} SIECLE

yogakshemam

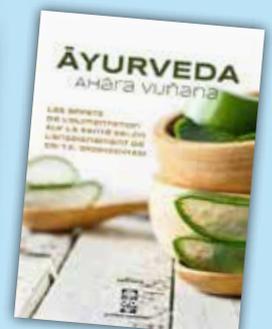
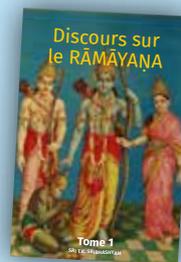
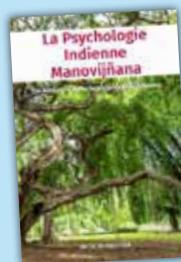
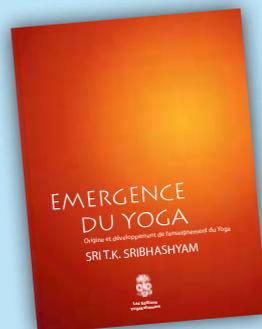
FRANCE - SUISSE - ALLEMAGNE - ITALIE - GRÈCE



*École d'enseignement traditionnel
de philosophie indienne appliquée,
Ayurveda et Yoga*

*fondée par
Sri T.K. Srihashyam en 1982
Fils et disciple de Sri T. Krishnamacharya*

Séminaires, cours, éditions d'ouvrages et Newsletters



**FORMATIONS DE PROFESSEUR·E·S DE YOGA
> OUVERTURE D'UNE SESSION TOUS LES 2 ANS**

**TOUTES LES INFORMATIONS SUR LE SITE
www.yogakshemam.net**



Séjours

Cahier Été - 2024

Du 9 au 16 juin • GRÈCE SEAMM-JASANI, EN GRÈCE,

Cet art tibétain est resté confidentiel. Ma formation me permet de l'enseigner. Pratique matin et soir en plein air, sur la terrasse de toit, face à la mer, dans l'île grecque des centenaires, Ikaria. Plage, sources chaudes, visites, petites randos. Petit groupe. Chambre single. 570 € avec hébergement. Séjour également proposé du 1er au 8 octobre.

Maryvonne Lascombes - 0767374748 - maryvonnelascombes@gmail.com - www.jyoti-yogi.com

du 12 au 27 juillet • INDE SANTÉ ET YOGA

Cure ayurvédique dans le Kerala pendant 5 jours avec massages, yoga et nourriture végétarienne. Visites de lieux sacrés deuxième semaine en bus climatisé dans le Tamil Nadu : Madurai, Pondichéry, Auroville, Tiruvannamalai et Mahabalipuram. Hébergement en guest house. Yoga tous les jours. Avec Sylvie Visintin.

06 25 65 29 80 - sylv.visintin@gmail.com

Du 30 au 31 juillet •

ALLEMAGNE MÉDITER, C'EST ÉTUDIER L'EGO

On devient une meilleure personne quand on réduit son ego, et qu'on développe sa bienveillance et sa vigilance. En tant que psychiatre de formation, je suis

déjà content quand je vois des gens qui sont bien handicapés par l'anxiété qui se mettent à une pratique de méditation. Cependant, ce n'est que le premier pas qui permet de réduire l'ahamkar, comme on dit en sanscrit, le « je, aham fabriqué, kar », pour finalement s'en libérer. Pour cela, il faut savoir développer un esprit focalisé pour faire taire notre rumination mentale, ce qu'en neurosciences on appelle le mental par défaut. Jacques Vignyananda (Jacques Vigne) nous aidera à progresser sachant que la meilleure des méditations, c'est celle qui nous rend meilleure. Retraite d'une semaine fin juillet/début Août avec plusieurs intervenants, dont Jacques Vigne, en Forêt en Nord-Westphalie près de Paderborn, 04 93 44 63 82 - koevoetsg@wanadoo.fr

Du 12 au 27 août • INDE VOYAGE AU LADAKH

Rencontre avec un médecin tibétain traditionnel, puis avec Lhamo, dont le médium de transe prédit l'avenir et guérit. Découverte de la résidence d'été du Dalai-lama près de Leh, du Ladakh ainsi que de ses monastères uniques, d'une série de paysages sublimes tout près du Toit du monde, la fabuleuse Vallée de Nubra et la Traversée du col de Khardung La, sur la route carrossable la plus haute du monde, à 5550 m d'altitude ! Avec Dr Jacques Vigne, Dinesh Sharma. Départ de Delhi. Agence : Le Monde en Rendez-Vous.

contact Béatrice Fesselmeier : lucie.fessel@gmail.com - 06 60 74 68 04. VIGNE - koevoetsg@wanadoo.fr -

Du 17 au 24 août • ESPAGNE VACANCES ET YOGA

7 jours de remise en forme en Espagne dans une villa privatisée avec Piscine à 10 min de la plage. 3 pratiques quotidiennes, un atelier tous les matins. Les après midis sont libres pour profiter de la piscine ou aller à la plage. 7H30 / 12H / 18H30 pratique. Avec Philippe Le Masson. Après midis libres 1331€ en pension complète à Villa Pi Blau, 17255 Begur, Espagne. Trains directs depuis Paris puis navette depuis la gare de Figueras.

Philippe LE MASSON - +33661501240 philhaans@hotmail.fr www.atelierdeyoga.com

Du 14 au 29 août • INDE VOYAGE AU LADAKH

Immersion et bouddhisme tibétain sur le toit du monde. 2540 € hors vol avec l'Agence le Monde en rdv. Voyage encadré par Isabelle Demolière, Lilou Bastide et Sanjeev Mehta. Prix tout inclus.

Yoga Voyages eb Inde - 0666646404 - isabelle.demoliere@gmail.com -

Du 21 au 28 septembre • GRÈCE YOGA AÉRIEN, ÎLE DES CYCLADES

Pour la 5ème fois, stage de yoga aérien à l'hôtel Alkyon de l'île de Syros dans les Cyclades, en Grèce. En petit groupe de 8 à 10 personnes pour un suivi personnalisé et une ambiance au top. Débutants bienvenus si en forme. L'hôtel Alkyon accepte les chèques vacances. 1005€ 7 nuits en pension complète sur l'île de Syros. Maryvonne Lascombes - 0767374748 - maryvonnelascombes@gmail.com - www.jyoti-yogi.com

Du 1er au 8 octobre • GRÈCE SEAMM-JASANI, À IKARIA

Ma formation me permet d'enseigner et de partager les secrets de longévité de

cet art tibétain resté confidentiel. Et quoi de mieux que de pratiquer en plein air, dans l'île grecque des centenaires, Ikaria. Pratique matin et soir, sur la terrasse de toit, face à la mer, plage, sources chaudes sur place, farniente, visites, petites randos. Petit groupe où chacun profite de sa chambre single s'il le souhaite. 570 € Hébergement + pratique. À ikaria, 83300 Therma.

Maryvonne LASCOMBES - 0767374748 - maryvonnelascombes@gmail.com - www.jyoti-yogi.com

Du 19 au 25 octobre • LAOS KUNDALINI ET NON DUALITÉ

Se ressourcer et s'émerveiller à Luang Prabang. Le Laos est mon pays natal. On dit que c'est le peuple le plus doux de la Terre! C'est aussi toute une culture de l'hospitalité et de la gentillesse, de raffinement et de beauté en lien avec la nature. Les paysages sont grandioses... Luang Prabang, située au bord du fleuve Mékong est riche de son histoire de plusieurs millénaires. Ancienne capitale du pays, ses temples, son architecture, sa vie spirituelle et ses marchés... Avec Kamala Phonphibsvads. 1150€ pour les 10 premiers inscrits en 1/2 pension Omkamala Yoga et Non Dualité - 0629797332 - kamala@omkamala.com - https://omkamala.com

Du 26 octobre au 2 novembre MAROC

"LA VOIE DU CŒUR"

Cette retraite est une invitation à l'ouverture du cœur à travers : - la voie de l'union (YOG) énergie/conscience - la voie du souffle de vie - la voie du toucher (initiation au shiatsu) - la voie du cœur & chants de l'âme (kototama : mots âmes) - la voie du rêve éveillé conscient (Yoga Nidra des espaces du cœur) - Et la beauté des lieux ! Aux pieds du haut Atlas, montagne mythique, Karim et son équipe de BAB ZOUINA nous accueillent dans leur lieu et jardin enchanteurs qui ravissent vraiment tous les sens. Retraite animée par Christel Dieuzaide pendant les

ZINAL 2024
51^È CONGRÈS EUROPÉEN DE YOGA
ZINAL, SUISSE
18 - 23 AOÛT

Thème
Prana
La force de vie

Union Européenne de Yoga
European Union of Yoga

Médéo Sum Yoga

FORMATIONS RENTRÉE 2024 :
Hatha-Natha Yoga & Yoga Nidra (4 ans)
Yoga thérapeutique (2 ans)
Yoga Nidra (2 ans)
Portes ouvertes en ligne : 2 juin

COURS EN LIGNE :
Collectifs ou individuels
Vidéo-thèque thérapeutique
Hatha-Natha Yoga, Do in, Méditations tantriques, etc

RETRAITE INDIVIDUELLE :
guidée, en pleine Nature (Bugarach) : Toute l'année

STAGES EN LIGNE :
Médéo-santé yoga
Médéo Saisons
Cycle 'Yoga Nidra'
Cycles 'initiatiques'

STAGES YOGA & NATURE :
Week-end ressouçants
Rituels solstice - équinoxe ; Séjours Haut Atlas (Toussaint 2024), Egypte (2025), Inde, ...

Visite et rejoins la plateforme :
www.medeosum.com

Locations Nantes-Sud

LES TOURNESOLS
Centre de développement personnel,
de loisirs créatifs et de santé naturelle

À louer : 2 belles salles pour vos cours hebdo en semaine ou pour vos formations le week-end, et un cabinet de consultation en temps partagé...

www.salles-yoga-nantes.com - 06.40.33.40.08

vacances de la Toussaint . De 999€ à 1530€ selon les options choisies.

Médéo Sum -

0668763530 - christel@medeosum.com - www.medeosum.com

Du 26 décembre

**au 5 janvier 2025- INDE
YOGA ET CURE AYURVÉDA**

Alternance de cours de yoga avec Christophe Lanier et de soins ayurvédiques dirigés par Vinay Kumar, le responsable du centre (massages, chirodharma, etc.) Temps libre pour baignades et promenades et démonstration de kalari payat... 800€ / séjour + activités. Vol et déplacements non compris. Au Centre Dhanurveda, Kovalam, Kerala (Inde du Sud), Kovalam, K 695027

École de Yoga Horizons - 04 78 28 98 63 - horizons.yoga@gmail.com -

Du 29 janvier

**au 13 février 2025- INDE
KUMBH MELA**

Pèlerinage en Inde du Nord à Prayagraj (Allahabad) au sein du plus ancien et du plus grand rassemblement du monde où Sadhus, Yogis et pèlerins viennent se baigner à la jonction du Gange et de la Yamuna, suivi d'un circuit dans d'autres villes sacrées. Calcul du prix en cours. Organisation avec l'agence de voyage le Monde en RDV, qui s'occupe de la réservation des vols et de toutes les formalités. Guide indien expérimenté, ayant accompagné de nombreux groupes lors de Kumbh Mela passées. Avec Isabelle Demolière.

YOGA VOYAGES EN INDE - 0666646404

isabelle.demoliere@gmail.com - yogananda-lilou.com

**Du 1er au 16 février • INDE
KERALA**

Pour un petit groupe de 6 personnes (maxi 8), avec Mary-Yvonne Lascombes. 'expérimenter sans courir, bien-être (massages ayurvédiques, plage, yoga ou seamm jasani), rencontres, culture, nature (backwaters authentiques, sanctuaires d'animaux sauvages, culture du thé, etc). 1500 € en demi-pension (petit-déjeuner et dîner). Au Kerala, Itinérant, fort kochi, Good Karma Inn, 682001 FORT KOCHI.

Maryvonne LASCOMBES -

0767374748 -

maryvonnelascombes@gmail.com - www.jyoti-yogi.com

Du 23 février au 9 mars 2025 • INDE

AYURVEDA ET YOGA, KARNATAKA

Jyoti Yogi vous propose une cure complète "ayurveda/panchakarma" dans un centre 100% indien situé en plein cœur du Karnataka, au milieu d'une végétation luxuriante avec des médecins hautement qualifiés et renommés. Excellent rapport qualité/prix : visites du médecin, soins personnalisés, hébergement (en chambre single) et repas, cours de yoga et pranayama. 800 € Hébergement, repas, yoga, soins. Maryvonne LASCOMBES - 0767374748 - maryvonnelascombes@gmail.com - www.jyoti-yogi.com



**Formation Yoga nidra
lignée Satyananda**

4 week-ends, d'octobre 2024 à mars 2025
52 heures de formation
3 formatrices expérimentées
Mairie des Lilas (93)

www.samprayoga.fr
contact@samprayoga.fr



Au cœur de Paris

Centre de Yoga Heartfulness

HeartSpot de Paris

23 rue du Cardinal Lemoine 75005

**Location des espaces à l'heure,
la demi journée, la journée entière**

Secretariat.paris@heartfulness.fr

Accueil jusqu'à 180 personnes

Disponible sur 3 niveaux

Tarifs dégressifs

R-d-C 100 m2 42€/h

R+1 63 m2 28€/h

R-1 100 m2 20€/h





Les 22 et 23 juin • PICARDIE YIN YOGA - DOS DECODAGE

Avec Sabine Bréant et Loëtitia Bonnet, Ostéopathe D.O, Biodynamique. En Yoga la colonne vertébrale, notre axe central, est considéré comme un lieu sacré, c'est le pilier de notre structure énergétique. Workshop, pour apprendre : • Les mouvements de la Colonne Vertébrale. • Sa structure et sa mobilité, os, muscles et tendons. • Ses tensions, douleurs et les symptômes liés au dos. • Comment adapter des postures de Yin, en fonction des pathologies de la colonne vertébrale. • Décodage de la colonne vertébrale : lien avec les organes et viscères, lien avec les émotions et les conflits. • L'énergétique et Symbolique, vu par le Yoga. 400€ + pension à l'hôtel La Terrasse, de Fort Mahon Plage (80120). **Yoga Baie de Somme - 0681917389 - yoga.baiedesomme@gmail.com - www.yogabaiedesomme.com**

Les 29 et 30 juin • RHÔNE-ALPES FORMATION YIN RÉSONANCE

Avec Sabine Bréant et Katherine Hollier, sonothérapeute. Formation Yinresonance. Formation Yin Yoga et Sonothérapie et pouvoir proposer des séances Yin Yoga avec massage aux Bols Tibétains, enseigner une série de postures Yin, ciblant des zones du corps spécifiques, mais aussi des postures régénérantes, adapter et corriger les postures. Les différents Bols et leurs bienfaits...etc. YINRESONANCE, est un outil pour rétablir notre tonalité intérieure. Certifié Qualiopi. 400€ + pension possible à proximité. Au studio, ST Jorioz, Saint Jorioz (74410). **Yoga Baie de Somme - 0681917389 - yoga.baiedesomme@gmail.com - www.yogabaiedesomme.com**

Du 8 au 12 juillet • LANGUEDOC-ROUSSILLON RIGOLOGUE - NIVEAU 1

Technique psychocorporelle de libération émotionnelle nous reconnectant à notre joie de vivre. Prérequis : Animateur de Yoga du Rire, L'Original by Co' et Méditation Le rigologue intervient dans le secteur médico-social, l'enseignement et les entreprises. Avec Corinne Cosseron, créatrice de la rigologie, et Julien Peschot, affiliés à l'École Internationale du Rire. 9h-18h. 1490€. Au Chant des Vagues, Frontignan Plage (34110).

Et également du 11 au 15 septembre et du 7 au 11 octobre.

0625706936 - youpi@ecolederire.org - https://ecoledurire.com

Du 15 au 19 juillet • LANGUEDOC-ROUSSILLON RIGOLOGUE - NIVEAU 2

Prérequis : Rigologie 1. Niveau 2 : Approfondissement de vos interventions professionnelles et formation de Coach en Joie de Vivre pour des séances individuelles. Avec Corinne Cosseron et

Julien Peschot. 1490€ à La Maison du Bonheur, Frontignan (34110).

0625706936 - youpi@ecolederire.org - https://ecoledurire.com - www.calendrierdubonheur.online

Du 22 au 26 juillet • PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR YOGA POUR ENFANTS

Adapter et enseigner le yoga aux enfants de 3 à 16, construire des séances ludiques et stimulantes - Yoga Parents-enfants - Yoga pour les plus petits - Danse intuitive, jeux coopératifs, expression art plastique, improvisation. Avec Muriel Giraud, Yoga de Desikachar. 8h-17h. 450 € + 200€ en pension complète à la Ferme potagère Uto'Pistes, Lantosque (06450). Camping possible.. **0668152406 - murielgi@mailo.com - www.pranayoga-nice.com**

Du 28 juillet au 3 août • BRETAGNE INTEGRAL VINYASA YOGA -50H

Post formation avec Sreemati. - Enseigner les 12 salutations aux planètes et leurs séries. Post formation pour enseignants ou bons pratiquants. Affiliée FIDHY. 50h d'enseignement 1160 € en pension complète végétarienne, à Le Temps est venu Serafin, Domaine de Bodeux, La Roche Bernard (56130). Et également du 27 octobre au 3 novembre. **Centre Sreemati - 0618043384 - yogasreemati@gmail.com - www.sreemati.yoga - www.letempsestvenu.eu**

Du 19 au 25 août •BRETAGNE LES BASES DU YOGA DE LA VOIX

Cursus court (50h) avec Adam S. Callejon et Nathalie Nihanian. Après une première expérience en Yoga de la Voix, commencer à intégrer cette pratique de chant indien, mantras et méditation dans votre quotidien, votre enseignement et cultiver la légèreté d'être et la force des vibrations. Pour les professeurs de Yoga et autres formes énergétiques. Affilié FYT. 520€ + pension sur place au Centre Omâlaya, La Gacilly (56200). **07 61 43 73 49 - nathalie@yogadelavoix.com - www.yogadelavoix.com**

Du 31 août au 1^{er} sept. 2025 • LANGUEDOC-ROUSSILLON HATHA - NATHA YOGA

Le Hatha Yoga tel que transmis par la lignée des Natha Yogi de Varanasi (Nord de l'Inde) a la particularité d'associer Simultanément dans l'asana : les bandhas, les visualisations, mantras, mudra, et un pranayama, choisis en fonction du but recherché, ce qui rend la pratique particulièrement efficace à réveiller et unir l'énergie et la Conscience. Formation en ligne avec Christel Dieuzaide - Pour Yogi ou yogini, ayant

déjà un bon niveau de Yoga. Affiliée à la FFEY. 1 dimanche par mois - 48 journées de formation en ligne + stages correctifs en présentiel (possibilité de poursuivre ou d'arrêter à tout moment). 110€/journée de formation (inclus le live + le replay de la journée+les supports de formations dont les textes, pdf, séances toutes prêtes, les photos des postures, + plateforme d'échanges + lien direct à l'enseignante par téléphone. Entretien individuel préalable. + stages correctifs dans l'Aude, à Bugarach (11190).

Médéo Sum - 0668763530 - christel@medeosum.com - www.medeosum.com

Du 21 sept. au 5 avril 2025 • RHÔNE-ALPES CYCLE SUR LES GUNA

3 journées de pratique autour des trois gunas, trois qualités de la manifestation présentent en toute chose : Tamas, Rajas, Sattva. Christophe Lanier propose des pratiques visant à les purifier et équilibrer. Pour pratiquant intermédiaire/confirmé. 3 journées dans l'année. 288€ ou 96€/journée à Yoga Horizons, Lyon (69001). **04 78 28 98 63 - horizons.yoga@gmail.com - www.yoga-horizon.fr**

A partir du 28 septembre • PAYS DE LOIRE PROFESSEURS DE YOGA

Formation à l'enseignement du yoga de Madras en 4 ans (2024-2028), validée par l'Institut Français de Yoga avec Philippe Le Masson. 6 week-ends à Nantes (44300) et un stage d'été par an pour maîtriser la théorie et la pratique. Connaître, expérimenter et savoir utiliser les postures, les techniques respiratoires, les différents supports de méditations et le chant, dans la transmission. Construire et guider des séances de yoga en cours collectif et en cours individuel. Intégrer les concepts du Yoga-sutra de Patanjali Connaître l'anatomie et l'appliquer au yoga. Apprendre à observer et identifier les besoins de la personne Certifié et agréé par l'Institut Français de Yoga. 1550€ par an pour l'enseignement. **Philippe LE MASSON - +33661501240 - philippe@atelierdeyoga.com - www.atelierdeyoga.com**

Du 1er octobre au 31 mars 2025 • RHÔNE-ALPES ENSEIGNANT DE YOGA

L'école de yoga Horizon affiliée à la EFY - Fédération Française des Ecoles de Yoga (Tradition du natha yoga) et Christophe Lanier proposent une formation diplômante approfondie du natha-yoga (hatha yoga traditionnel) en trois ans et demi, pour acquérir les bases nécessaires à la transmission du yoga. Ainsi que les moyens de connaissance et de maîtrise de l'être humain : - Physique : Santé, longévité - Énergétique : Développement d'une autre forme de puissance intérieure, maîtrise des énergies subtiles - Mental : Travail sur

le plan psychologique, sur la maîtrise des pensées, sur la puissance mentale concentrée - Spirituelle : Ouverture à une dimension spirituelle de soi et de sa vie. Le but n'est pas toujours d'enseigner ... Une session mensuelle à Lyon (69000) de Septembre à Juin (de 9h 30 à 18h30) & un stage récapitulatif de 3 jours en Juillet. par an. 112€ par session **École de Yoga Horizons - 04 78 28 98 63 - horizons.yoga@gmail.com - www.yoga-horizon.fr**

Du 5 octobre 15 juillet 2025 • CHAMPAGNE - ARDENNES PROFESSEURS DE YOGA À REIMS

L'École d'enseignement du yoga selon l'approche Viniyoga et Marianne Lorenzato proposant une formation de 500 heures sur 4 ans (2024-2028), 6 week-ends et un stage d'été de 3 jours par an. Pour toute personnes pratiquant le yoga depuis au moins deux ans souhaitant perfectionner leur pratique et découvrir ou approfondir les textes fondateurs du yoga dans le but ou non d'enseigner. Formation diplômante reconnue par la Fédération Viniyoga Internationale. 160€ par week end à Reims (51100) et 240 € pour chaque stage d'été.

Marianne LORENZATO - 0603620551 - mdamzato@orange.fr -

Du 5 octobre au 9 mars 2025 • ILE DE FRANCE SAMPRAYOGA ÉCOLE DE YOGA NIDRA

Hélène Airey, Hélène Plaziat, Pascale Vignal. et L'école Samprayoga vous proposent une formation au yoga nidra Satyananda, en 4 week-ends, d'octobre 2024 à mars 2025. Les 05/06 oct, 23/24 nov 2024 et 18/19 janv, 08/09 Mars 2025. Ouverte aux enseignants de yoga et à toute personne intéressée par le yoga nidra, au Centre La Lila, 93260 Les Lilas (métro Mairie des Lilas). 1200 euros **Samprayoga - 0677068223 - contact@samprayoga.fr - www.samprayoga.fr**

Du 5 octobre au 15 juin 2025 • RHÔNE-ALPES YOGA THÉRAPEUTIQUE

Ce cycle d'application thérapeutique personnelle du yoga est composé de trois journées pour développer la prévention et favoriser santé et vitalité à travers l'adaptation des pratiques du natha yoga. Avec Christophe Lanier. 288€ ou 96€/journée à Lyon (69001) **École de Yoga Horizons - 04 78 28 98 63 - horizons.yoga@gmail.com - www.yoga-horizon.fr**

Du 12 octobre au 12 octobre 2025 LANGUEDOC-ROUSSILLON YOGA THÉRAPEUTIQUE

Formation de Yoga thérapeutique (dans la lignée des natha Yogi de Varanasi) pour viser à une belle homéostasie personnelle et/ou approfondir la

INSTITUT FRANÇAIS DE YOGA

Cours, stages et formations dans toute la France.
Professeurs formés en 500h sur 4 ans.

40 ANS d'existence

Membre de l'Union Européenne de Yoga
13 associations régionales,
24 formateurs,
750 professeurs.

www.ify.fr

Yoga inspiré de l'enseignement de T.K.V. Desikachar,
Respect de la personne et de ses besoins,
Adaptation et progression,
Postures, respirations, méditation, étude des textes.

voie du Yoga. Formation en ligne en 12 modules + 2 week-end correctifs en présentiel (Occitanie). Dispensée par Christel Dieuzaide. Pour professeurs de yoga ou pour yogi(ni) ayant un bon niveau de yoga et de pranayama. Affilié à la FFEY. 1 week-end tous les 2 mois = 6 week-end par an en ligne + 1 week-end correctif en présentiel par an en occitanie à Bugarach (11190). 107€/Journée avec : le livre + le replay + fascicule pdf dont textes et photos des pratiques. **Médéo Sum - 0668763530 - christel@medeosum.com - www.medeosum.com**

Du 19 octobre au 7 juin 2025 • PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR YOGA POUR ENFANTS

Transmettre des outils pédagogiques, apprendre des techniques adaptées du Hatha yoga, du yoga Nidra, de l'expression corporelle, de la danse primitive et de jeux pédago ludiques afin d'enseigner aux enfants dans diverses structures. Avec Kat Eratostene, formatrice affiliée. 1 samedi par mois de 14h à 19h à l'École Nadanta, Aix en Provence (13090). 1000€. **FEYE - 0612915681 - k.eratostene@orange.fr - www.yoga-enfant-formation.com**

À partir du 26 octobre • ILE DE FRANCE YOGADU SON

Formation professionnelle à Paris 75011 avec Patrick Torre pour devenir professeur de Yoga du Son. Un contenu pédagogique unique pour maîtriser l'art des Mantras et la méditation.

4 week-ends à Paris (75011). Début des cours le 26 octobre 2024 890 € les 4 week-ends. **Institut des Arts de la Voix. www.yogaduson.net - 06 03 18 07 41**



Du 9 au 17 novembre • ILE DE FRANCE YOGA RESTAURATIF

Formation en visio (en ligne) sur 5 jours avec Audrey Favreau pour comprendre l'impact du yoga restauratif sur le cerveau, le système nerveux, le système lymphique, le corps physique, les fascias, le système de modulation de la douleur et le corps viscéral profond. Le programme : -La neuroplasticité et la bioplasticité ; -La théorie polyvagale ; -l'intéroception ; -L'Étude de 20 postures de base et leur séquençement -S'adapter à chacun.e et l'usage créatif des supports ; -Les pranayamas ; -cours particulier et cours

en groupe. 35 heures de formation sur 5 jours, une étude de 3 cas à effectuer après la formation (5 heures de non présentiel). Certification de Restorative Yoga Teacher (YACEP 40 heures). Pour professeur.e.s de yoga, élèves sérieux.se.s, professionnel.le.s de santé.. 9h à 12h30 et de 14h à 17h30. 700€. **Audrey FAVREAU - 0652730742 - myessenceyoga@restorativeyoga.it - https://restorativeyoga.fr**

Du 23 novembre au 28 juin 2025 RHÔNE-ALPES CYCLE GRANTHI

Ce cycle comporte 3 journées dans l'année autour des trois granthi, les trois noeud de l'existence présents chez tous les humains. Natha Yoga avec Christophe Lanier. 288€ ou 96€/jour à Lyon (69001) **École de Yoga Horizons - 04 78 28 98 63 - horizons.yoga@gmail.com - www.yoga-horizon.fr**

Du 8 février au 8 mars 2025 • LANGUEDOC-ROUSSILLON YOGA NIDRA

Formation en ligne + stage annuel en présentiel dans l'Aude à Bugarach (11190) avec Christel Dieuzaide. 12 modules, 24 journées de formation, réparties sur 2 ans + 1 stage en présentiel/an. Yoga nidra, ou "Yoga du sommeil", technique décrite dans les traités des Tantras. L'objectif est d'habiter consciemment l'espace du sommeil, pour apprendre à s'abandonner, se relâcher, sans pour autant perdre sa vigilance ; Pour toute personne curieuse d'explorer les états de

conscience modifiée; 1 week-end tous les 2 mois = 6 week-end par an en ligne + 1 à 2 stage en présentiel par an. 107€/ Journée de Formation avec : le livre + le replay + mp3 du Nidra + fascicule du module en pdf dont textes traditionnels et photos des pratiques. **Médéo Sum - 0668763530 - christel@medeosum.com - www.medeosum.com**

Du 22 février au 1 juin • FRANCHE COMTÉ APY - (AVENTURE POUSSE DE YOGI)

Formation d'Animateur Yoga Santé Education (enfant) avec Agnès Bulté + Intervenant ponctuels. Tout public. Certifié FFY - QUALIOPI. 3 X 5 jours À Montferland-le-Château (25320). Pension possible sur place. 1400€ **Agnès Bulté - 0683350603 - infos@poussedeyogi.com - www.poussedeyogi.com**

Promotion 2024-2027 • ILE DE FRANCE YOGATHÉRAPIE

Formation de professeurs avec le Dr Natesan Chandrasekaram, médecin et yogathérapeute à Chennai (Inde) et Bernard Bouanchaud. Les connaissances et l'expérience pour l'application thérapeutique du yoga. Etude de cas pratiques. 750€ 6 modules de 9 jours en ligne + spar module à La Maison de l'Inde (Paris) et en août dans le Var (83830). **06 62 74 56 78 - www.agamat.fr agamat.bouanchaud@gmail.com -**



Pourquoi

Choisir Chin Mudra pour équiper votre studio ?

- Prix professionnels
- + 1000 références d'articles
- Articles résistants dans le temps
- Pour toutes les pratiques/morphologies
- Produits vraiment soucieux de l'environnement

4,7 sur 17 859 avis.



★ Trustpilot

CHIN MUDRA

La référence des professionnels du yoga depuis 20 ans