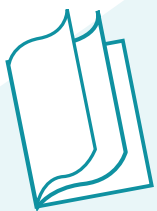




Cahier 2025

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

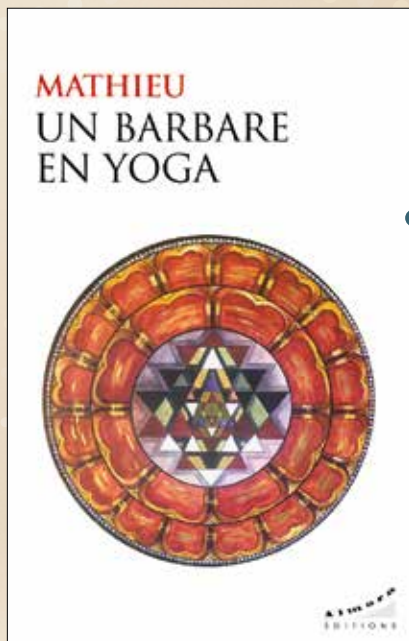
Directeur de la publication : R. Cellier • Directrice associée : P. Lorenceau • Mise en page : S. Gameiro • Imprimé en France par Chevillon, Sens (89)

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)

www.lejournalduyoga.com

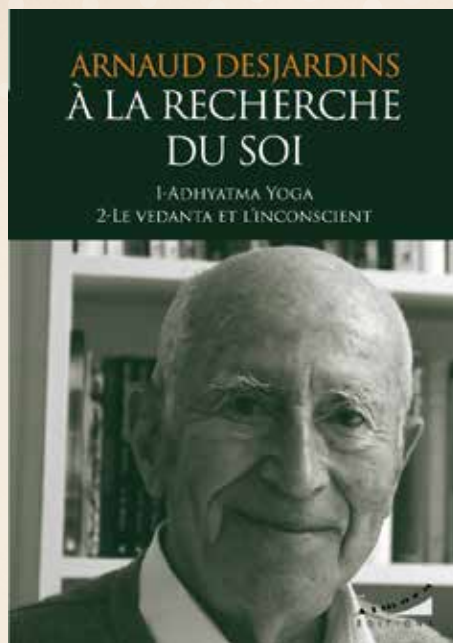
CAHIER ÉTÉ-2025 - Supplément au n° 262 mai-juin 2025 du Journal du Yoga

UNE SAISON DE YOGA CHEZ ALMORA



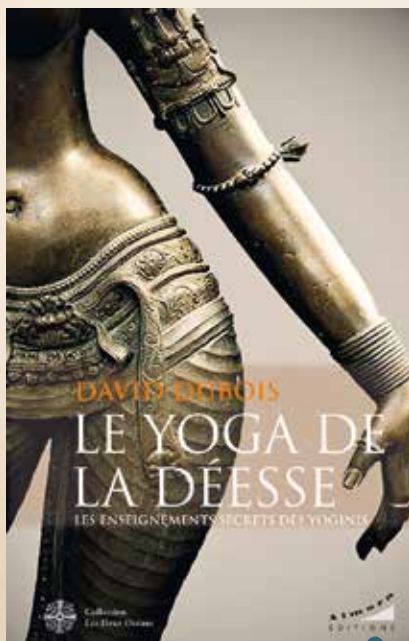
16 €

Une histoire d'amour tissée entre Mathieu et l'Inde, entre Mathieu et le yoga. Récit initiatique, pèlerinage intérieur, quête spirituelle, cette aventure étonnante et bigarrée se déploie comme une fresque.



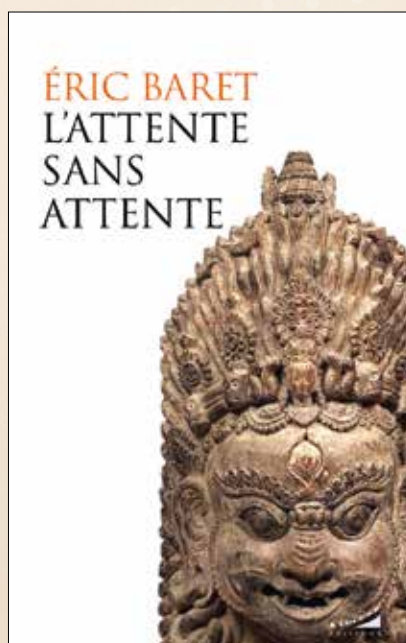
24 €

La réédition de l'ouvrage fondamental de l'enseignement d'Arnaud Desjardins. *Adhyatma Yoga* et *Le Vedanta et l'inconscient* présentent un chemin vers l'union avec notre Être essentiel.



Les enseignements secrets des Yoginis. La première traduction mondiale d'un texte essentiel du tantrisme dans lequel les yoginis nous donnent des clefs pour atteindre l'éveil total et l'union de toutes les énergies.

24 €



22 €

Un recueil d'entretiens inédits avec l'un des maîtres les plus profonds et impertinents de notre époque.



À partir du 17 mai | AIX-EN-PROVENCE 3 RENCONTRES YOGA-NIDRA

Avec Sandrine Cilia. Samedi 17 Mai : Nidra « Neti Neti », ce que je suis, méthode d'introspection multimillénaire des yogis- Samedi 11 Octobre : Nidra sur le silence intérieur « Antar muna » - Samedi 6 Décembre : Nidra autour de la thérapie. 90€/j en présentiel ou en zoom. Au Centre de Formation du Nâtha-Yoga, Vernègues (13116), près de Aix en Provence. Possibilité de réserver un matelas dans la salle.
- contact@centre-de-yoga-de-pont-royal.fr - www.natha-yoga.fr - 06 61 74 47 81 -

du 20 au 25 mai | HAUT LANGUEDOC YOGA ET NATURE

À Vieussan, avec Marieke Hazard. Pratique traditionnelle de yoga, accompagnée d'une approche ayurvédique. Balades en silence dans de beaux paysages sauvages. Tarif: 670€ tout compris.
Marieke Hazard - 06 84 98 38 63 - www.ateliers-soleil.fr

Du 24 au 25 mai | BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ ATELIER «LA VERTICALITÉ»,

dans la série d'ateliers organisés par Thierry Jumeau «Les éléments Terre du Yoga», . vous expérimenterez le corps comme un trait d'union entre la terre et le ciel. Vous y vivrez la verticalité et l'équilibre avant de puiser dans cette expérience pour créer un modelage dans l'argile. À Poilly sur Serein (89310). Tarif libre - adhésion Association Atelier(10€) et -Viniyoga Fondation France (6€)
INSCRIPTION : THIERRY - 06 84 66 05 71
thierry@yogabienveillance.com

Du 7 au 9 juin | LANGUEDOC-ROUSSILLON RÉGÉNÉRATION

Avec Christel Dieuzaide. Aux pieds du Pic du Bugarach, nous viendrons nous régénérer pleinement ! Réveil corporel matinal (do in, méditation matinale, auto-massages, souffles, étirements ; séances de Yoga régénérantes : pranayama, postures d'étirement, fly yoga, postures pranayama, etc... Après midi baignades (lac, cascade, vasques ou bains chauds naturels). Soirées bains de bols/ Gong. Option : un soin individuel (shiatsu, massothérapie, bain de bols chantants & Gongs). Pré-requis : Avoir déjà une pratique énergétique (Yoga, ou do in ou Qi gong...). 219€ + 180€ en pension complète à La clé des bois, Bugarach (11190). **MéDéO SUM** -
0668763530 - christel@medeosum.com

Du 9 au 15 juin | MIDI-PYRÉNÉES RESSOURCEMENT ET MIEUX-ÊTRE

Ouvert aux personnes en quête d'un nouveau souffle après une période difficile (deuil, séparation, burn-out, perte de sens...). pour nous

détacher progressivement du passé et ouvrir de nouvelles perspectives. 2h d'accompagnement individuel quotidien : écoute active, approche corporelle, possibilité de travail en eau chaude. Pendant ce stage vous serez seul(e) (ou à deux). À partir de 840 € hébergement compris. Coin cuisine pour préparer ses repas. À Le Corps Mémoire, Castelnau-Pégayrols (12620). Avec Francis Lemaire.

05 65 62 04 49 - www.le-corps-memoire.fr
francis.lemaire@le-corps-memoire.fr -

Du 29 mai au 1er juin 2025 | MORVAN MÉDITATION & COMPASSION

Un séjour dans le parc du Morvan animé par Cloé Brami, médecin et instructrice de méditation de pleine conscience. 570 € en chambre à partager (ou 700€) pension complète dans la ferme écologique de Divali à Saint Hilaire en Morvan (58120). Avec Chloé Brami.
contact.cloebrami@gmail.com - www.laboutikdedivali.com

Du 11 au 15 juin | DRÔME RETRAITE DE SILENCE

Ouverts à tous, animées par Jacques Castermane, Joël Paul ou d'autres élèves habilités. L'exercice du silence libère l'esprit du tumulte des pensées autonomes et ouvre sur un espace intérieur où, en dépit des bruits du monde extérieur règne un silence apaisant. 435€ + 138€ pour les repas. Chambre à proximité à partir de 35€/j. Au Centre Durckheim, Mirmande (26270).
<https://centre-durckheim.fr> - (+33) 04 75 63 06 60
contact@centre-durckheim.com.

Le 14 juin • BOURGOGNE YOGA & MÉDITATION

Avec Sylvie Mizael. Améliorer sa pratique. Les difficultés rencontrées dans la méditation sont dues au mental qui doit se concentrer et de nombreux exercices sont possibles pour faciliter cette maîtrise. Exercices de concentration progressifs. Temps de méditation. Repas pris en commun (tiré du sac) Ouvert à tous même débutants. 9h à 17h30. 55€/pers./jour -À Somathera, Monetau (89470). www.talentides.fr
0244018021 - sylvie.mizael@free.fr -

Du 14 au 15 juin | PICARDIE FORMATION "REFRESH"

Diversifier vos propositions de cours grâce à de nouvelles postures centrées sur le postural et de nouveaux supports. Revisiter les fondamentaux avec des apports ostéopathiques et vers une approche thérapeutique. Corriger et guider vos élèves vers un alignement juste et bénéfique. Pré-requis : avoir une formation Yin Yoga. À l'Hôtel la Terrasse, Fort Mahon Plage (80120). 300€. Avec Sabine Bréant. **Yoga Baie de Somme** - 0681917389 - yoga.baiedesomme@gmail.com - www.yogabaiedesomme.fr

Le 15 juin | BRETAGNE CHANT INDIEN

Voix, mantra, kirtan à Erdeven (56) avec Adam s. Callejon. Ouvert à tous pour découvrir ou approfondir cette pratique de chant sacré de l'Inde et Mantra, développer la voix et cultiver la joie ! sur la Dune du Cosquer. 70€. atelier non résidentiel. À Omlaya, La Gacilly (56200).

Yoga de la Voix - 07 61 43 73 49 - **Isabelle** au 06 04 12 27 91 - nathalie@yogadelavoix.com - <https://yogadelavoix.com>

Du 18 juin au 23 août | LANGUEDOC-ROUSSILLON OSE TRANSMETTRE AVEC ENTHOUSIASME

Avec Christel Dieuzaide & Médéo Sum. 6 jours de transformation profonde, alliant pratiques énergétiques avancées, pédagogie, développement personnel & spirituel, et mises en situation d'enseignement. Un plan structuré et une vision claire, confiante et légitime pour transmettre un yoga qui te ressemble ! 495€ + hébergement/repas selon type de chambre. Au Camps sur Agly, Bugarach (11190). Avec Christel Dieuzaide & Médéo Sum.

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

Du 20 au 22 juin | LANGUEDOC-ROUSSILLON NATURE EN SOI

Avec Emilie Perchey & Marie-Noëlle Boyer . Séjour Vinyasa : randonnée plantes sauvages comestibles et yoga au coeur d'une nature sauvage et puissante (mont Lozère) pour une vitalité retrouvée. Savoirs faire culinaires et thérapeutiques à base de plantes. 200€. Hébergement au gîte la tchourette (compris). Débutants acceptés. Au Mas Mejean, Pont de Montvert (48220).

Ensemble sur le Chemin - 066743063 - marienomichel30@gmail.com -1

Du 21 au 22 juin | PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR YOGA ET MÉDITATION

2 jours de yoga et méditation sur l'île Ste Marguerite située au large de Cannes avec Muriel Giraud. Le séjour comprend 2 séances de yoga par jour, un atelier de réflexion, l'hébergement, 3 repas et la navette A/R pour l'île. 260€ en pension complète au Fort Royal Île ste Marguerite, Cannes (06150). Débutants, Intermédiaires, confirmés bienvenus.

Pranayoga Nice - 06.68.15.24.06 - muriel.giraud21@yahoo.com - www.pranayoga-nice.com

Du 21 au 24 juin | BRETAGNE ANIMATEUR DE YOGA DU RIRE

Stage officiel pour devenir animateur de yoga du rire avec Fabrice Loizeau. Les outils pour booster la vitalité et augmenter le positif pour devenir autonomes. 1 weekend sur 2 jours, de 9h30 à 17h30. 250 € / 2j. Prise en charge QUALIOP.



Accessible à tous. Possible 2 j ou 4 j. À Rennes (35). À Paris les 28 et 29 juin. Toutes les villes et dates sur le site.

0299002210 - contact@formation-yogadurire.fr - www.formation-yogadurire.fr

Du 28 au 29 juin |

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ **ATELIER «L'OUVERTURE»**

dans la série d'ateliers organisés par Thierry Jumeau «Les éléments Terre du Yoga». Pour vivre la notion d'espace, espace corporel, espace respiratoire, espace intérieur. Dans un second temps, vous pourrez les exprimer dans la terre de modelage. À Poilly sur Serein (89310). Tarif libre - adhésion Association Atelier (10€) et -Viniyoga Fondation France (6€)

INSCRIPTION : THIERRY 06 84 66 05 71 thierry@yogabienvieillance.com

Du 27 au 29 juin | CENTRE

YOGA, DÉTENTE ET RELAXATION

Dans le sud de la Touraine, une plongée dans votre ressenti grâce à des mouvements doux pratiqués en conscience, adaptés à chacune et à chacun. Dans notre maison d'hôte, Les Bertaulières, Bossay-sur-Claise (37290), près de Châtellerault, avec un magnifique dojo, des chambres confortables, piscine, un parc de 4 hectares avec son étang et une nourriture saine. 350 € avec deux nuits, deux brunchs et deux dîners. 9h30 de yoga ... Avec Laurence Lhermitte et son mari.

07 88 68 36 74 - yoga.laurence@gmail.com - <https://yoga-laurence-lhermitte.com>

Du 30 juin au 5 juillet | AVEYRON

LA FEMME SACRÉE

Avec Patricia Repellin. Mouvements créateurs d'énergie positive, douceur et fluidité ventre bassin colonne vertébrale. Partage soyeux. 220€ + 250€ en pension à La Fée sur la Colline Graissact (12140).

Blog : lafeesurlacolline.fr - 0603870728
patryciarep@yahoo.fr

Du 1er au 6 juillet |

LANGUEDOC-ROUSSILLON **YOGA THÉRAPEUTIQUE**

Equilibres énergétiques & Santé Globale grace au Natha Yoga thérapeutique. Pour enseignant.e.s de yoga ou yogi(ni) ayant un bon niveau de yoga et de pranayama. en particulier. Avec Christel Dieuzaide. 495€ formation + hébergement (25€/ nuit) + repas (possible d'apporter). Navette jusqu'à La clé des bois/Cabania, Bugarach (11190). Possible de suivre ce stage sur 2 jours, les 5 et 6 juillet. 230€. MéDéO SUM - 0668763530 - christel@medeosum.com - <https://www.medeosum.com>

Du 4 au 10 juillet | VERCORS

HATHA YOGA ET YOGA DANSE

Yoga et les cinq éléments pour se ressourcer en profondeur. Chaque jour nous travaillerons sur un élément à travers le prana kriya, les postures de

Hatha yoga, le travail du souffle, le yoga Nidra et le chant de mantra. Méditation en soirée. avec Evelynne Sivellet et Josephine Friscira. 200€ + 405€ pour la pension complète à La Sauvagine, Hameau de Grimone - Glandage (26410).

07 81 89 95 00 - esivellet@orange.fr - <https://le-souffle.org/> - <https://gite-lasauvagine.fr>

Du 6 au 1 juillet | ARDÈCHE

YOGA DES PHARAONS

Séminaire exceptionnel avec Yogi Babacar Khane à l'Hostellerie Charles de Foucauld à Viviers (07220). Cours du lundi matin 9h00 au vendredi 12h00. Dans l'ancien Grand Séminaire, endroit calme et de caractère, près de Montélimar. Chambres avec salles de bains privatives. 390€ l'enseignement. + 451€ en pension complète. Non résident souhaitant 1 repas par jour midi ou soir + 142€. Non résident souhaitant le repas du midi ET du soir + 222€. Pour l'hébergement veuillez réserver directement à l'Hotel : 04 75 52 62 23.

Réservez : nellyclauzel@gmail.com - 04.75.90.50.39 - <https://nellyclauzel.com/> - www.iyy-yogikhane.ch

Du 5 au 9 juillet | CORSE

YOGA DU SON

Retraite avec Patrick Torre : L'art des mantra . Pour toute personne désirant connaître un chemin de connaissance du Corps, de l'énergie, de l'âme et de la Source Originelle, le Divin en Soi Dans la sérénité du Couvent St François de Vico, matinées dédiées à la pratique du Yoga du Son. Noble Silence et méditation. La pratique de chants sacrés est portée par l'énergie exceptionnelle du lieu et de l'église sous le regard de Marie Sainte Patronne du Couvent dont les frères oblats chantent les louanges chaque jour. Le chant des mantras met en lumière les merveilles sonores de toutes les traditions. (Chrétien, bouddhistes, hébraïques, shivaïtes, indiennes,...). Les après-midi sont libres, dédiées à une immersion dans la nature exceptionnelle de la Corse : à proximité. La nourriture du couvent est délicieuse, locale et végétarienne. 580€ + 50€/j hébergement au couvent + 50€/j pour les 3 repas. Nombre de places limité.

Patrick Torre - 06 03 18 07 41 - torre.patrick@orange.fr - www.yogaduson.net

Du 6 au 12 juillet | RHÔNE-ALPES

YOGA NATURE DANS LE DIOIS

Avec Jeannot Margier. et Maxime Hérault. Tous niveaux. Hatha Yoga, Sonothérapie, balades dans le Vercors, dans un lieu magique avec 3 encadrants diversifiés et complémentaires. De 7h00 - 21h30. 850€ en pension complète à La Terriade, Grimone, Glandage (26410) - www.laterriade.com.

0607047503 - mherault.sbe@gmail.com - <https://sante-bien-etre-et-prevention.assoconnect.com>

Du 6 au 12 juillet | VENDÉE

YOGA ET RANDONNÉE

5 jours / 6 nuits du lundi 7 au vendredi 11, animé

à 2 professeures certifiées de l'Ecole française de yoga de l'Ouest, suivi d'une journée en autonomie sur l'île d'Yeu le samedi 12 juillet pour vivre l'île à votre rythme si vous le souhaitez . Une approche complète du yoga : postures, pranayama, relaxation (sieste musicale, yoga nidra), méditation. Et aussi : une balade itinérante à la découverte des déesses et dieux de l'Inde. Avec Véronique Bonnet et Anne-Sophie Drieux. Yoga et randonnée 500€ + repas végétarien/poisson : 150 € + hébergement 300 €. Camping possible 150 €/200 €. Sur l'île d'Yeu (85350). Véronique BONNET - 06 43 81 13 38 - verobibi@orange.fr - yogav.fr

Du 7 au 12 juillet | BRETAGNE

DU SPÉCIEUX AU SPACIEUX

Stage et méditation avec Jacques VIGNE à La Roche Du Theil, Bains sur Oust (35600) du lundi 7 juillet 12h au Samedi 12 juillet 2025, 14h.

'Désagripper' le mental des crispations douloureuses et émotionnelles, pour que l'espace de joie et lumière se manifeste sans obstacles.

Contacts : Organisation Emile, Lozevis 06 44 92 26 29 - emile.lozevis@wanadoo.fr et Véronique Vauvrecy

06 78 08 92 47 - veronique.vauvrecy@yahoo.co

Jacques VIGNE 04 93 44 63 82

koevoetg@wanadoo.fr -

Du 7 au 13 juillet | MIDI-PYRÉNÉES

CONNAISSANCE DE SOI

Séjour individuel avec accompagnement personnalisé ayant pour but la libération des obstacles émotionnels qui nous empêchent d'être nous-même. Approche corporelle, sensorielle, émotionnelle et verbale. Perspective non-duelle. 2 h d'accompagnement quotidien après la balade matinale. Avec Francis Lemaire. A partir de 840 € hébergement compris à Le Corps Mémoire, Castelnau-Pégayrols (12620) près de Millau.

05 65 62 04 49 - www.le-corps-memoire.fr - francis.lemaire@le-corps-memoire.fr -

Du 11 au 14 juillet | HAUTE NORMANDIE

YOGA IYENGAR

Stage en bord de mer avec séances posturales (2 cours /jour), pranayama (respiration) le matin et méditations au bord de la mer à 3kms; exploration du ressenti proposé par la technicité restauratrice de la méthode Iyengar et relaxation profondes pour explorer intériorité et créativité. tous niveaux (débutants acceptés). Avec Pascale Petit. Du 11/07 à 17h au lundi 14 à 10h 320€ (repas et hébergement compris) au Gîte, Ancretteville sur mer, Ancretteville sur mer (76540). Navette possible depuis Rouen ou Fécamp.

École de Yoga Iyengar - 0235363251 - pascale.petit6@numericable.fr - www.vrksa-yoga.org

Du 11 au 18 juillet | HAUTE NORMANDIE

YOGA IYENGAR

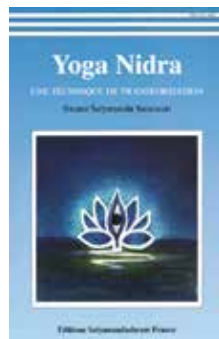
Avec Pascale Petit. Tous niveaux (débutants acceptés). Travail d'alignement dans la pratique posturale (2 pratiques d'asanas par jour), pranayama le matin, méditation en bordure de mer l'après midi. Du 11/07 à 17h au 18/07 à 10h.

LES ÉDITIONS SATYANANDASHRAM

PRÉSENTENT



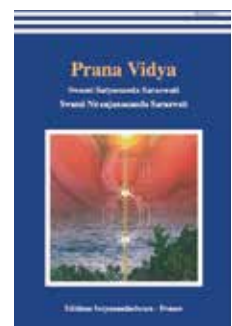
Un beau livre très demandé, accessible à tous servi par la clarté du texte et les dessins raffinés des postures.



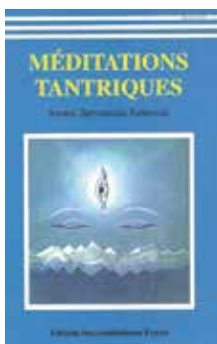
Fleur du Satyananda Yoga, la relaxation du yoga nidra améliore le sommeil et réduit le stress et l'anxiété.



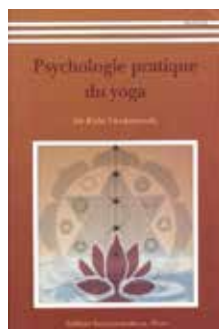
Un texte complet sur la science de la respiration, la maîtrise et l'expansion du mystérieux prana.



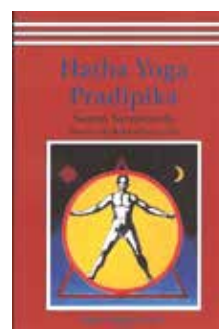
Une pratique avancée. Des niveaux subtils de la conscience naît une méthode de guérison performante.



Vingt techniques sensorielles tirées des tantras donnent accès à diverses formes de méditation authentique.



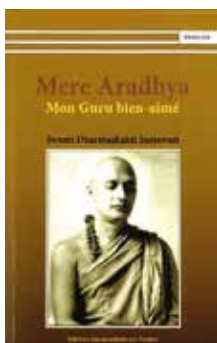
Inspiré par la psychiatrie ce livre est un descriptif de la relation entre les chakras et notre personnalité.



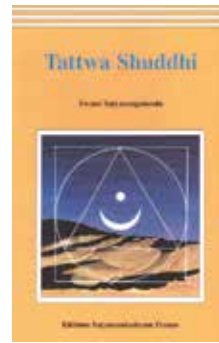
Cette Bible du Hatha Yoga énumère les modes de nettoyage interne et les lois de la santé globale.



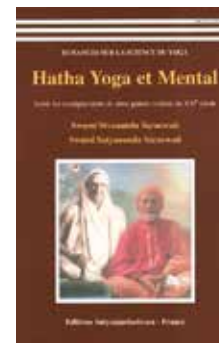
Swami Satyananda commente un par un les versets des Yoga Sutras de Patanjali en référence à la tradition et à la science.



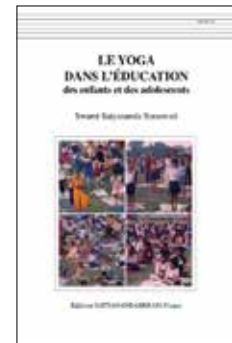
Vue par une disciple de la première heure, une biographie de Swami Satyananda pleine d'anecdotes pittoresques.



Une ancienne pratique issue du Tantra pour purifier les cinq éléments : terre, eau, feu, air, éther qui sont en nous.



Des questions concernant l'influence du yoga postural sur le psychisme, appellent la réponse des Maîtres.



Un livre sur la santé physique et mentale des jeunes, l'entrée du yoga laïque à l'école, l'appel à de nouvelles méthodes éducatives.

En savoir plus... www.centrecultureldeyoga.com



Pratiques posturales de 2h matin et après-midi, pranayama de 45mn le matin et méditation de 30mn en bord de mer l'après midi. 650€ enseignement, hébergement et repas compris au Gîte, Ancretteville sur mer, Ancretteville sur mer (76540). Navette possible depuis Rouen.

École de Yoga Iyengar - 0235363251 - pascale.petit6@numericable.fr - www.vrksa-yoga.org

Du 13 au 18 juillet | CORRÈZE LES MANTRAS, LA MAGIE DU SON

Avec Cyrus Fay, Pascale Vimala Laurendeau et Stéphanie Rougié. Le son transforme. Sa vibration révèle en nous l'univers-énergie et nous met en relation avec notre réalité supérieure faite de conscience-énergie, nous reliant au sacré. Six jours pour se régénérer, s'harmoniser avec les puissances vibratoires de l'univers. Du samedi à 15 h 30 au jeudi à 13 h 30. 400€ + 330€ en pension complète (230€ si camping) à Meyrignac l'Eglise (19800), près de Tulle.

Institut Français de Varma Yoga - 06 63 49 45 93 - cyrus.fay@ifvy.fr - www.stageyoga.net - www.ifvy.fr

Du 13 au 19 juillet | AVEYRON SUBLIME YIN SUBLIME YANG

Avec Patricia Repellin. Qi Gong du Bâton, structure énergétique alignement vertical horizontal-Fluidité par le Souffle vivant. 330€ + 497€ en pension complète à Ginolhac (12140).

Blog : lafeesurlacolonne.fr - 0603870728
patryciarep@yahoo.fr

Du 13 au 19 juillet | DRÔME HATHA YOGA & RANDONNÉE

Postures, le chant védique, les respirations, la méditation, etc. 3 h/j de yoga pour faire circuler l'énergie avec Thierry Vandespe. Dominique Alles vous guidera pour des marches de 5h/j avec des dénivelés de 600m. 210€ yoga + 135€ randonnées + 405€ pour la pension complète à l'Eco-gîte La Sauvagine, Hameau de Grimone - Glandage (26410). <https://gite-lasauvagine.fr> +32 473 309 721 - thierryvandespe@gmail.com - <https://enfinuncoursdeyoga.weebly.com>

Du 13 au 19 juillet | MORVAN LE SON, LA MÉDITATION, LE SOI

Ce stage s'appelle S.M.S. : le Son, la Méditation et le Soi, car le Son va nous amener à la Méditation et la Méditation va nous amener au Soi. Avec Lydie lancelot-Plaquet & Yves Plaquet. 430€ en pension complète à La Ferme du Divali, Saint Hilaire en Morvan (58120), à 5 mn de Château-Chinon, lydielancelot@orange.fr - 06 84 38 84 95 - www.cureayurvediquefrance.com

Du 13 au 19 juillet | BRETAGNE YOGA ET MER

Hatha Yoga, do-in, nidra et yoga du son avec David Leurent. 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 19 juillet | PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR RETRAITE SPIRITUELLE

Thème 2025 : «Sortir du personnage, (se) rencontrer Soi». Enseignement traditionnel du Yoga, sans adjonction de formes modernes, ou d'autres disciplines. Vous serez accueilli(e) dans un ashram, un lieu dédié à la dimension spirituelle, à travers la voie du yoga, 365 sur 365 jours, un véritable laboratoire de recherche spirituelle. Le Yoga n'y est pas vécu comme un sport, ou même une activité, mais comme un art de vivre. Vous pourrez goûter à la méditation, chaque matin pour célébrer le jour et le soleil qui se lève, savourer les postures qui allègent, stabilisent le corps, les respirations qui apaisent le système émotionnel et rendent les énergies disponibles, les concentrations qui jouent avec le mental, ... Avec Christian Coupé. Débutant(e) bienvenu(e). 610 €, en pension complète à Anakhayashram, Noyers Sur Jabron (04200). Selon conditions de ressources...

Anakhayashram, Ashram de Yoga en Provence - 06 28 462 463 - contact@anakhya.org - <https://yoga-anakhya.org/>

Du 14 au 18 juillet | HAUTE NORMANDIE YOGA IYENGAR EN BORD DE MER

Travail d'alignement dans la pratique posturale (2 pratiques d'asanas par jour), pranayama le matin, méditation en bordure de mer l'après midi avec Pascale Petit. Du lundi 14 à 17h au vendredi 18 à 10h. 420€ (repas et hébergement compris) au Gîte, Ancretteville sur mer, Ancretteville sur mer (76540). Navette possible depuis Rouen ou Fécamp. Tous niveaux (plus d'un an de pratique).

École de Yoga Iyengar - 0235363251 - pascale.petit6@numericable.fr - www.vrksa-yoga.org

Du 20 au 26 juillet | VERCORS HATHA YOGA & RANDONNÉE

Pratique bienveillante et chaleureuse de yoga accessible à tous. 1h30 Matin et soir, assurée par Claudine Galera. Dans une ambiance conviviale, Dominique Alles vous accompagne pour 4 à 5 h de marche journalière. Cuisine végétarienne maison. 210€ yoga + 135€ randonnées + 405€ pour la pension complète à l'Eco-gîte La Sauvagine, Hameau de Grimone - Glandage (26410). claudineytbe@gmail.com - 06 45 82 72 50 - <https://yoga-traditionnel-et-bien-etre.fr> - 06 13 93 25 51 - domalles@sfr.fr - <https://gite-lasauvagine.fr>

Du 21 au 25 juillet | DRÔME RETRAITE DE SILENCE

L'exercice du silence libère l'esprit du tumulte des pensées autonomes et ouvre sur un espace intérieur où, en dépit des bruits du monde extérieur règne un silence apaisant. Chaque jour exposé et question-réponse nous permettent de partager et de mettre en lumière ce qui aura été expérimenté lors de l'exercice. Ouverts à tous, animées par Jacques Castermane, Joël Paul ou

d'autres élèves habilités. 435€ + 138€ pour les repas. Chambre à proximité à partir de 35€/j. Au Centre Durckheim, Mirmande (26270). <https://centre-durckheim.fr> - contact@centre-durckheim.com - Tel: (+33) 04 75 63 06 6

Du 21 au 26 juillet | AIX EN PROVENCE LES GRANTHI - AVEC SANDRINE

Les granthi ou la rencontre avec les trois espaces du destin humain - Trois nœuds à découvrir en soi pour comprendre le sens de la vie, et les enjeux de la liberté personnelle. Le nœud de l'animalité, le nœud de l'ego/illusion et celui de la raison/mental. Avec Sandrine Cilia. 3 jours de 10h à 17h. 270€ en présentiel ou 80€ en zoom. Possibilité de réserver un matelas dans la salle (10€). Au Au Centre de Formation du Nâtha-Yoga, Vernègues (13116), près de Aix en Provence. - contact@centre-de-yoga-de-pont-royal.fr - www.natha-yoga.fr - 06 61 74 47 81 -

Du 20 au 26 juillet | RHÔNE-ALPES HATHA YOGA - EVA RUCHPAUL

Avec L'équipe pédagogique d'Eva Ruchpaul. Stage résidentiel avec 3 cours de Hatha-yoga par jour et d'autres ateliers dans un écrin de verdure des Monts du Forez. En pension complète dans un cadre exceptionnel, avec une cuisine locale et savoureuse et de magnifiques salles de pratique. Débutant à professionnel. Groupes de niveau pour une pratique adaptée. Premier cours à 7h, dernier cours à 17h30. Aucune activité n'est obligatoire. 915€ en pension complète au Château de Goutelas, Marcoux (42130). 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 20 au 25 juillet | ALSACE PRANAYAMA

Stage exceptionnel ! sur le thème du Pranayama près de Saverne à Notre-Dame-de- Reinacker (67). Animé par Françoise Lescanne, membre de la FIDHY et de la FNELY et Tapas Kumar Maiti, yogi Indien qui vit au Bengale, disciple de Parama Hansa Yogananda, auteur du célèbre récit « autobiographie d'un yogi ». 300 € pour l'enseignement (prise en charge par la formation professionnelle possible). + pension complète 55 €/jour. À Notre-Dame-de- Reinacker, Reutenbourg (67440). Centre de Yoga Surya - CERFY Metz - 0387744774 - surya@yoga-metz.com - cerfy-formation@yoga-metz.com - <https://yoga-metz.com/>

Du 21 au 25 juillet | BOURGOGNE HATHA YOGA, YOGA NIDRA, MÉDITATION

Avec Maryse Guiblain. 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. - pratiques





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
11 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.

posturales hatha yoga, - pranayama (exercices respiratoires, - yoga nidra, - méditation guidée - échanges et partages. Tous niveaux. 9h 17h30. 250€. Au Temple Palden Shangpa, La Boulaye (71320). Pension, voir directement avec le centre : <https://paldenshangpalaboulaye.org>.

Espace Yogini - 0674347743 - guiblainmaryse@yahoo.fr - <https://equilibreressources.fr>

Du 27 juillet au 2 août | DRÔME HATHA YOGA & RANDONNÉE

Claudine Galera, Professeur diplômé FFHY, propose une pratique accessible à tous : Une qualité d'écoute et présence à Soi pour dénouer et libérer le corps et l'esprit. Bain sonore. Yves Gaillard, votre guide, nous dévoile les paysages de la Drôme, du Vercors, du Devoluy et nous initie au plaisir du bivouac en pleine nature. 210€ yoga + 140€ randonnées + 405€ pour la pension complète à l'Eco-gîte La Sauvagine, Hameau de Grimone - Glandage (26410).

claudineytbe@gmail.com - 06 45 82 72 50 - <https://yoga-traditionnel-et-bien-etre.fr> gaillard26@sfr.fr ou 06 09 60 73 87 - <https://gite-lasauvagine.fr>

Du 3 au 9 août | VERCORS VINYASA, ASHTANGA & RANDONNÉE

Yoga Vinyasa Ashtanga avec Méditation et Randonnées, dans la Drôme, au sud du magnifique massif du Vercors, en pleine nature. Ateliers de massage, de PNL (Programmation Neurolinguistique) et d'hypnose pour le bien-être, la confiance en soi, l'auto-estime et la gestion des émotions (entre autres). Avec Mariela Arredondo, Professeure de Yoga & coach holistique (Ayurveda et biodécodage) et Philippe Audoin, hypnothérapeute et praticien PNL. 270€

+ 70€ guide + 405€ pour la pension complète à l'Eco-gîte La Sauvagine, Hameau de Grimone - Glandage (26410).

yogamar2020@gmail.com - 07 66 85 16
51- philippeaudoin@gmail.com - 06 63 14 49 99 -

Du 27 juillet au 2 août | BRETAGNE AVEC JACQUES VIGNE

Stage résidentiel de méditation à l'île Blanche, dans les Côtes d'Armor (22000) avec Filla Brion. & Jacques Vigne.

Yoga Manjali - 06 08 89 64 83 jvigne.liste@gmail.com
ou contact@yogamanjali.com - Jacques Vigne -
04 93 44 63 82 - koevoetsg@wanadoo.fr -

Du 30 juillet au 3 août | BRETAGNE YOGA ET AYURVÉDA AUTOUR DE LA 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 (sautes d'humeurs, prise de poids, bouffées de chaleur, anxiété, déprime,) - 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, adaptés aux femmes, pendant ces années de transition hormonale. 352€ (enseignements, pratiques, ateliers cuisine, et déjeuners) à l'Ecolodge La Belle Verte, Saint-M'Hervé (35500).

Catherine Vayssière - 0684331810 - catherine.vayssiere@gmail.com

vayssiere@wanadoo.fr -
<https://www.ayurvedapourtous.org>

Du 1er au 21 août | PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR RETRAITE DE YOGA DANS UN ASHRAM

La retraite est découpée en 4 modules de 5 jours, possibilité de participer 5, 10, 15 ou 20 jours. Une retraite de Yoga est un moment privilégié pendant lequel chaque participant consacre son temps et ses énergies développer une recherche intérieure faite d'harmonie entre le corps, le souffle et l'esprit. Environ 7 heures de pratiques par jour (postures, respirations, relaxation concentrations, méditation), sans obligation de présence - méditation sous l'arbre, - peinture de mandalas sur toile, - Méditation nocturne. Avec Christian Coupé à Anâkhyashram, Noyers sur Jabron (04200). 590€ par module de 5 jours, en pension complète : Tarif dégressif si participation à plusieurs modules. 01/08-06/08 - 06/08-11/08 - 11/08-16/08 - 16/08-21/08. Tarifs réduits sous conditions de ressources

Centre d'Enseignement & de Formation au Yoga
- CEFY - 06 28 46 24 63 - contact@manolaya.org -
www.yoga-anakhyas.org

Du 3 au 10 août | RHÔNE-ALPES YOGA-RANDOS-RÉVITALISATION

Une semaine avec Marie-claude Hubert. Do-In, Rando, yoga, repas bio végé, dans une ferme ecolodge. do-in à 7h30 puis rando puis détente et yoga à 17h. 200€ yoga et accompagnement randos + 580€ hébergement et repas à l'Auberge La Salamandre, Boulc (26410), près de Die.

Marie claude Hubert - 06 72 82 87 99 - yogarando@gmail.com - www.yogarando.com



Du 4 au 10 août | **MIDI-PYRÉNÉES** **CORPS, ÉMOTION, SENSATION**

Nos mémoires les plus profondes sont inscrites corporellement. Ce qui nous touche au présent pour remonter à la source des émotions qui nous enferment dans des attitudes de repli ou de lutte afin de nous en libérer. Séjour individuel avec un accompagnement quotidien de Francis Lemaire ajusté à votre évolution personnelle. À partir de 840 € hébergement compris à Le Corps Mémoire, Castelnau-Pégayrols (12620).

05 65 62 04 49 - www.le-corps-memoire.fr

francis.lemaire@le-corps-memoire.fr

Du 7 au 10 août | **MIDI-PYRÉNÉES** **RÉVEILLEZ LA JOIE INTÉRIEURE**

Avec Jacques Vigne et Bhavani, la chouette blanche. 4 jours en Aveyron à l'ashram d'Ekarshi Sarva Atma, Decazeville (12300), près de Rodez. Postures, visualisation, paroles répétitives pour retrouver notre vraie nature : Ananda, la félicité ! Les kriyas dans la méditation sont des pratiques qui combinent sensations, respirations, battements de cœur et visualisations. Ainsi, l'esprit est complètement absorbé dans la pratique, ce qui la rend très puissante. 220€ animation + 75€ hébergement.

Jacques VIGNE - 04 93 44 63 82 - koevoetsg@wanadoo.fr

lachouetteblanche.com

8 au 13 Août | **AIX-EN-PROVENCE** **PRĀNAMĀYA KOSHA**

Enseignements traditionnels. 5 jours dans prānamāya kosha (corps – gaine/foureau énergétique) et les pratiques du bhuta shuddhi (purification des éléments) pour nettoyer ou purifier l'ensemble de la structure vibratoire et mentale, assurer l'homéostasie durable dans : nadi et chakra, chakra et adhara, pranavayu et guna, la kundalini elle-même dans le svayambhu, enfin son et lumière dans le Kanda – Avec Christian Thikomiroff. 100€/j en présentiel ou 80€ en zoom/replay. Au Centre de Formation du Nātha-Yoga, 501 rue de la Roubine - Cazan, Vernègues (13116), - contact@centre-de-yoga-de-pont-royal.fr - www.natha-yoga.fr - 06 49 93 61 83 -

Du 9 au 16 août | **PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR** **YOGA ET ART THÉRAPIE**

Avec Valérie Beaufort et Kat Eratostene. Des matinées de Hatha yoga dans un cadre majestueux. Des après-midi libres et un atelier d'Art thérapie : l'art du mandala, retrouver l'équilibre et la paix intérieure. 9h30 à 12H et 17H30 à 19h. De 950€ à 1400€ selon hébergement en pension complète à La Grave (05320). Tous niveaux.

FEYE - 0612915681 - natha-yoga-formation.com et valeriebeaufort.com - 0679661653

Du 10 au 16 août | **DRÔME** **YOGA IYENGAR ET RANDONNÉE**

Réveil en douceur, apprentissage des différentes familles de postures, prises de conscience du

corps ... Randonnée avec pique nique chaque jour. Au retour, postures de détente, étirements, relaxation, pour se dénouer après la marche, demeurer tranquille en Soi. Dans une ambiance conviviale et une bonne forme physique. Avec Clarisse Gros, professeure certifiée de yoga Iyengar, et accompagnatrice en montagne. 370€ + 405€ en pension complète à l'Eco-gîte La Sauvagine, Hameau de Grimone – Glandage (26410). <https://gite-lasauvagine.fr> clarisse.cros@sfr.fr - 06 83 89 59 26 -

Du 9 au 15 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. 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. dans la Maison familiale, Plougrescant (22220), près de Tréguier (puis navette).

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

www.ateliers-soleil.fr

Du 17 au 22 août | **CORRÈZE** **YOGA DE LA LUNE ET MÉDITATION**

Shiva, auteur du Yoga, est celui qui porte la lune dans ses cheveux (Chandra Sekhara). Chaque phase du cycle lunaire raisonne avec les 4 saisons dans la Nature, chaque période a son énergie singulière. En vivant en harmonie avec le cycle de la lune, nous pouvons nous relier à son énergie plutôt que d'aller à contre-courant. 400€ + 330€ en pension complète (230€ si camping) à Meyrignac (l'Eglise) (19800), près de Tulle. Stage animé par Cyrus Fay, Patricia Galbrun et Frédérique. [Institut Français de Varma Yoga](http://Institut.Français.de.Varma.Yoga) - 06 63 49 45 93 - cyrus.fay@ifvy.fr - www.stageyoga.net - www.ifvy.fr

Du 17 au 23 août | **VERCORS** **HATHA YOGA ET RANDONNÉE**

Séances en début et en fin de journée, en lenteur et en conscience, relaxation, toucher intérieur du souffle, pratiques méditatives en pleine nature... avec Edith Groshenny. 5/6hs de marche quotidienne. Dénivelé positif de 500/600m environ avec Yves Gaillard, guide. 210€ + 140€ guide + 405€ en pension complète à l'Eco-gîte La Sauvagine, Hameau de Grimone – Glandage (26410). contact@kurmaom.fr - 06 27 40 66 57 - gaillard26@sfr.fr ou 06 09 60 73 87 - <https://kurmaom.fr/yoga-stages>

Du 17 au 22 août | **LANGUEDOC-ROUSSILLON** **DANS LE SILENCE DE L'ESPRIT,** **LA LIBERTÉ S'ÉVEILLE**

Stage d'été de Viniyoga, chant védique et Hatha yoga avec Lisadbyoga et Lisa Dickson-Battye. Du dimanche 18h au vendredi à 14h ou après le déjeuner. Yoga 260€ + 445€ en pension complète

à Les Cabanes d'Hestia, La Salvétat-Sur-Agout (34330). pré-requis : 1 an de yoga.

Lisa Dickson-Battye - 0630940821 - dicksonbattye@gmail.com - www.lisadbyoga.com

Du 17 au 23 août | **BRETAGNE** **YOGA ET BORD DE MER**

Un principe de fluidité et d'ouverture du cœur pour ce yoga traditionnel avec Marieke Hazard. 4 à 5 h de yoga par jour. Balades conscientes. Ateliers de créativité. Méditation. 795€ 6 jours tout compris dans la Maison Familiale de Plougrescant (22220) près de Tréguier.

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

www.ateliers-soleil.fr

Du 17 au 23 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 24 au 30 août | **DRÔME** **YOGA RESTAURATIF, VINYASA, YOGA** **ENFANT ET RANDONNÉE**

Ouvert aux débutants, chacun fera selon ses capacités. De 7h à 9h Pranayama et yoga Vinyasa. De 17h à 19h avec Yulka Havet, yoga restauratif ou Vinyasa avec une méditation ou les chants des mantras. Randonnée de 10h00 à 16h30 avec Christophe Pelet, découverte des paysages du Vercors, du Dévoluy. Un entraînement régulier est demandé (Dénivelé de 500m). 350€ + 125€ Guide + 405€ en pension complète à l'Eco-gîte La Sauvagine, Hameau de Grimone – Glandage (26410). www.yulka.fr

ananda.yulka@gmail.com - 07 88 58 91 85

Du 26 au 29 août | **RHÔNE-ALPES** **EXTASE**

Retraite Yoga et Vibration Sonore - Bols tibétains et Yoga avec Sabine Bréant et Katherine Hollier au Domaine du Taillé, Vesseaux (07200). 680€. Voir directement avec le Domaine du Taillé, en Ardèche, pour la pension (www.domaine-du-taille.com). Pas de niveau requis.

Yoga Baie de Somme - 0681917389 -

yoga.baiedesomme@gmail.com -

www.yogabaiedesomme.fr

Le 30 août | **PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR** **CONFÉRENCE 'SOURIRE** **AU-DELÀ DU SOUFFRIR**

Académie du Senti – Caterina Luchetti et Patrick Nassi invitent Jacques Vigne pour une conférence, à la salle polyvalente de la Mairie d'OPIO (06650), Près de Nice. La conférence, à 17h30, suivie d'une méditation, sera sur le thème du dernier livre de Jacques Vigne : 'Sourire au-delà du Souffrir', La méditation pour soulager les douleurs et les

JUPITER FILMS PRÉSENTE

SANTÉ, BIEN-ÊTRE, SPIRITUALITÉ DES FILMS POUR ÉLEVER LES CONSCIENCES



Rejoignez-nous :     

JUPITER-FILMS.COM

JUPITER
FILMS



angoisses. **Contacts :** Caterina Luchetti - 07 71 10 75 35 - info@caterinaluchetti.com et Patrick Nassi - 06 10 73 48 94 - patrick.nassi@orange.fr - Jacques Vigne 04 93 44 63 82 koevoetsg@wanadoo.fr -

Du 1er au 7 septembre |

MIDI-PYRÉNÉES

DU PERSONNEL À L'IMPERSONNEL

Ce qui nous blesse est de l'ordre du personnel. Comment nous détacher progressivement de ce qui nous maintient dans une forme de séparation vis à vis du monde et de notre intériorité ? En intégrant dans notre vécu les expériences douloureuses, voire traumatiques... Sur ce chemin, nous quittons progressivement le personnel pour accueillir l'impersonnel. Séjour et accompagnement individuel avec Francis Lemaire. À partir de 840 € hébergement compris à Le Corps Mémoire, Castelnau-Pégayrols (12620). 05 65 62 04 49 - www.le-corps-memoire.fr - francis.lemaire@le-corps-memoire.fr -

Du 6 au 7 septembre |

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

YOGA ET MÉDITATION

Au Centre Khechari Devi Ashram - dans la forêt à une heure au nord-est de Marseille à Peynier (13790), Jacques Vigne sera reçu par Maheshwar et Claudia Sarasvati sur le thème : "Le yoga et la méditation, entre les racines traditionnelles, l'approche scientifique et la psychologique moderne".

Jacques Vigne - 04 93 44 63 82 - koevoetsg@wanadoo.fr -

Du 12 au 14 septembre |

LANGUEDOC-ROUSSILLON

YOGA ET NATURE

Avec Marieke Hazard dans un très beau lieu de la Communauté de l'Arche où vécu Lanza del Vasto. Pratique traditionnelle de 4 à 5 h de yoga par jour s'articulant autour d'un principe de fluidité et d'ouverture du cœur. Marches conscientes. Ateliers de créativité. Méditation. 295€ tout compris à Nogaret, Roqueredonde (34650). Navette à Lodève 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 17 au 19 septembre | VERCORS

YOGA, AQUARELLE & PLANTES SAUVAGES

Hatha, Yin Yoga et Yoga Nidra avec Noémie Monti, écoute des plantes sauvages autour du gîte et dessin à l'aquarelle avec Lucile Chapsal. 550€ + 150€ pour la pension complète à l'Eco-gîte La Sauvagine, Hameau de Grimone - Glandage (26410).

nmonti2703@gmail.com - [lucile.chapsal@gmail.com](mailto: lucile.chapsal@gmail.com) - 06 99 77 07 63

Du 19 au 21 septembre | ILE DE FRANCE

VIBRER DE JOIE AVEC LE YOGA

AU programme : méditation guidée pour recentrer votre esprit et cultiver le calme intérieur ; une séance de Hatha Yoga pour équilibrer

corps et esprit, libérer les tensions; Yoga Nidra vers une relaxation profonde; marche bucolique pour éveiller votre énergie vitale, pleinement ancré dans l'instant présent ; séance de Yin Yoga ou de relaxation sonore. Cuisine traditionnelle indienne de grande qualité. Débutant et confirmé. Avec Aurélie Joron. 305 à 325€ en pension complète. Au centre védantique, Gretz Armainvilliers (77220), à 30 minutes de Paris. **Samsara Yoga France** - 0625268715 - yogasamsarafrance@gmail.com - www.samsarayogafrance.fr

Du 26 au 22 septembre |

LANGUEDOC-ROUSSILLON

EXPÉRIENCE BIEN ÊTRE

Vinyasa Yoga avec Emilie Perchey et Marie-Noëlle Boyer. 200€ Pension au gîte la tchourette (compris) à Le Pont de Montvert (48220). Débutants acceptés.

Ensemble sur Le Chemin - 0667430631 - marienomichel30@gmail.com -

Les 27 et 28 septembre |

ILE DE FRANCE

ANIMATEUR DE YOGA DU RIRE

Stage officiel pour devenir animateur de yoga du rire. Avec Fabrice Loizeau. 250€ pour les particuliers. 460€ pour prise en charge QUALIOPI. À Paris. A nice les 11 et 12 oct. À Bordeaux les 18 et 19 octobre. À Lyon les 8 et 9 novembre. www.formation-yogadurire.fr 0299002210 - contact@formation-yogadurire.fr -

Du 3 au 6 octobre | AQUITAINE

MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS

Avec Jacques Vigne. Par le Yoga et la méditation, dissiper la tristesse et réveiller la joie intérieure La joie doit rester en quelque sorte le « carburant de notre moteur. 40 € pour la journée pension complète, plus 30 € pour l'enseignement. Au Monastère de Sarrance, Sarrance (64490).

Contact : Geneviève Michaud-Elain : gelain@orange.fr - 06 12 84 74 95

Du 11 au 17 octobre |

LANGUEDOC-ROUSSILLON

YOGA 7 JOURS

Yoga tous niveaux dans la pure tradition de l'école yoga Sankara, avec Benoit Authia (élève des "Frères Gianfermi" depuis 20 ans). Travail du hatha yoga, pranayama, méditation dirigée et yoga nidra. Repas végétariens (avec quelques plats de poissons) ; chambres doubles ou simples. Le gîte se trouve à 8 kms de la mer, vélos seront disposition. À partir de 890 € en pension complète au Domaine castell de blés, Saint-Génis-des-Fontaines, 66740, près de Argelès-sur-mer.

Benoit Authia - +39 334 3834 759 - benoithauthia@gmail.com - www.sankara.fr/stages-ateliers

Du 24 au 26 octobre |

LANGUEDOC-ROUSSILLON

AU COEUR DE L'ENFANT

Apprendre et créer avec les enfants d'aujourd'hui pour mieux les accompagner (outils coopératifs, intelligence émotionnelle et créativité partagée) avec Noëlle Boyer et Michel Polge. 200€ par adulte / 50€ par enfant. Au gîte la tchourette à le pont de montvert (48220).

Ensemble sur le Chemin - 0667430631 - marienomichel30@gmail.com

Du 20 au 25 octobre | DRÔME

HATHA YOGA & MUDRA

Pratiques douces pour lâcher prise, s'accepter et se reconnecter à son corps, mais aussi écouter ses besoins. Les randonnées sont faciles à modérées, entre 8 et 12 km, (environ 4h à 5h de marche) en pleine nature dans le Vercors, guidées par Christophe Pelet. Avec Catherine De Brucker, professeure de Hatha Yoga -Yogathérapie et Mudra (formée par Locana Sansregret) et Pascale Guilmoteau, Sage-femme, professeure de Natha Yoga. 230€ + 100€ (randonnée) + 370€ en pension complète à l'Eco-gîte La Sauvagine, Hameau de Grimone - Glandage (26410).

06 65 65 66 26 - moneureyoga@gmail.com - www.mon-eure-yoga.com - Christophe Pelet : 06.72.89.20.11 - Gîte La Sauvagine : 04.75.21.10.06

Du 27 octobre au 2 novembre |

BRETAGNE

YOGA ET MER

Hatha Yoga, do-in, nidra et yoga du son avec David Leurent. 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 28 octobre au 2 novembre |

BOURGOGNE

ÉNERGIES EN MOUVEMENT

Energies en mouvement. Du premier geste, qui a rassemblé le corps et l'esprit, jusqu'à notre dernier souffle, l'énergie reste la grande aventure d'équilibre dans notre vie. La pratique du yoga contribue à cet équilibre de notre souffle, de nos souffles et à cette nourriture du corps, de l'esprit et l'âme. Nous profiterons aussi du regard de l'Ayurveda. Avec Anne-Dominique Défontaines, Agrée FNEY. 9h-19h. 495€ + 444€ en pension complète au Chateau de Magny en Morvan, Millay (58170). Millay

Association Sphinx - 06 30 86 15 68 - a.sphinx@free.fr - www.yogasphinx.fr



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

yogakshemam

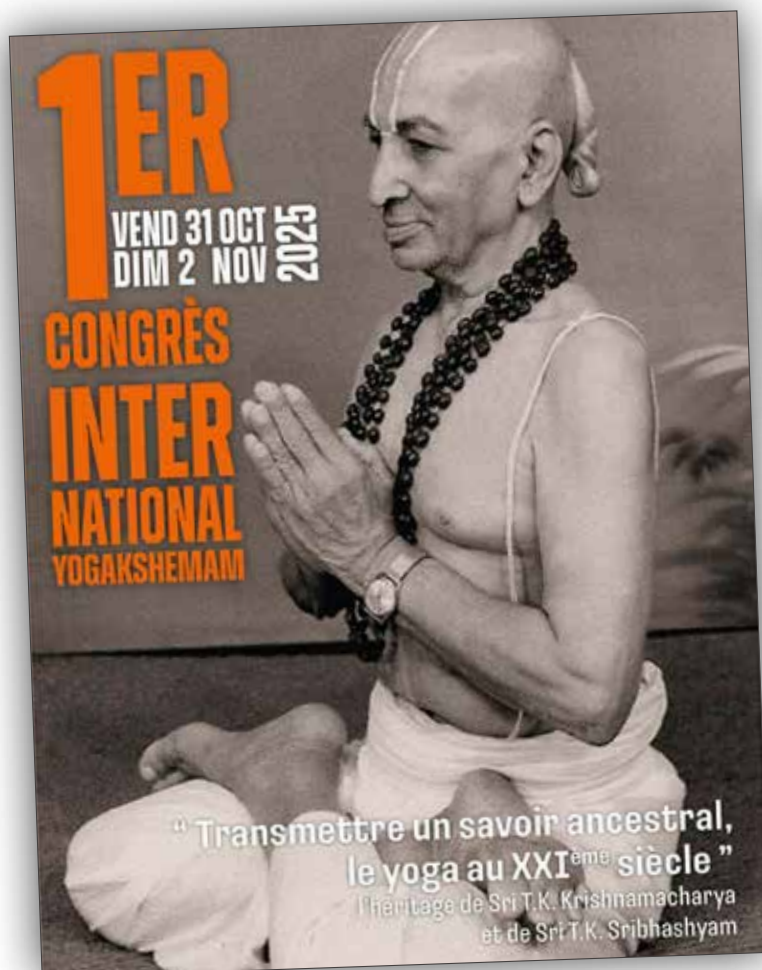
FRANCE - SUISSE - ALLEMAGNE - ITALIE - GRÈCE

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

fondée par Sri T.K. Sribhashyam en 1982

Fils et disciple de Sri T. Krishnamacharya

Séminaires, cours, éditions d'ouvrages et Newsletters



NOS OUVRAGES

DISPONIBLES SUR LE SITE



DEVENEZ PROFESSEUR.E.S DE YOGA !

L'ÉCOLE VOUS PROPOSE L'OUVERTURE D'UNE SESSION TOUS LES 2 ANS EN SUISSE ET EN FRANCE

OUVERTURE D'UNE FORMATION POUR DEVENIR PROFESSEUR.E.S DE YOGA À NEUCHÂTEL EN SEPTEMBRE



TOUTES
LES INFOS
SUR LE SITE

WWW.YOGAKSHEMAM.NET



Séjours

Cahier Été - 2025

Du 6 au 11 juin | PORTUGAL "JE SUIS" AU PORTUGAL

Retraite de Non-dualité avec kamala. Cette retraite immersive de 5 nuits est une invitation à s'éveiller à notre véritable être en tant que pure conscience et amour. Il est ouvert à tous les individus en quête de vérité sur « Qui suis-je ? », désireux de lâcher prise sur leurs limites auto-construites et leur sentiment de séparation. 100% nature, à 2 heures de Porto, le lieu de la retraite est situé au point de rencontre de 2 rivières... à Cara Creek Ecolodge, Fiais da Beira (3405-077). Ce sera l'occasion de recevoir et de ne faire qu'un avec la nature. Rejoignez-nous pour une expérience véritablement transformatrice. 1190€ en logement individuel et en pension complète.

Omkamala et Non Dualité - 0629797332 - kamala@omkamala.com - <https://omkamala.com>

Du 30 juin au 4 juillet | ESPAGNE YOGA, BIEN-ÊTRE ET MESSAGES

Retraite Yoga Bien-Etre méditation en Espagne près de Jaca, avec Christelle Durocher. Pour découvrir ou d'approfondir le yoga, s'offrir un espace de bien-être, être accompagnée de façon personnalisée dans son cheminement spirituel, apprendre à se connaître. Le point central est la conscience, la concentration et le souffle. Travail corporel dynamique mais aussi profond et lent selon la guidance du moment. Les randonnées sont accessibles, en altitude possible et baignade dans les vasques naturelles. Hébergement en chambre individuelle. 240€ pour les pratiques de yoga et de méditation, matin et soir + 244€ en pension complète à la Maison Posada naturista, las tiesas altas (22713), casa rural espagnole nichée dans un écrin de silence et de pureté. Nos hôtes sont deux êtres adorables et prennent soin de nous en confectionnant des plats végétariens savoureux. + 70 € pour un massage. Du lundi 30 juillet à 17h au vendredi 4 juillet à 14h00. Tous niveaux. Et aussi de 21 au 25 juillet et du 25 au 29 juillet la Maison posada n'atrista, tambien. Durocher - 0626122912 - yogasophrosantidham@gmail.com - www.yoga-sophro-therapie64.fr

Du 1er au 21 août | PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR RETRAITE TRADITIONNELLE

Une retraite qui peut être divisée en 4 modules de 5 jours et peuvent être cumulés : 01/08-06/08 - 06/08-11/08 - 11/08-16/08 - 16/08-21/08. Approfondissement de la pratique du Yoga, la découverte de la discipline, ou une période de vie qui vous incite à vous arrêter pour mieux éclairer le chemin... Enseignement traditionnel du Yoga, sans adjonction de formes modernes, ou d'autres disciplines. Accueil dans un ashram, lieu dédié à la dimension spirituelle, à travers la voie du yoga, 365 sur 365 jours par an. Le Yoga y est vécu comme un art de vivre. Vous pourrez goûter à la méditation, chaque matin, savourer les postures qui allègent, stabilisent le corps, les



Formations initiales à la pratique de yoga assis sur chaise et fauteuil & Post-formations thématiques : grand âge et situation de handicap

Formations initiales (40 heures) à la pratique de yoga assis sur chaise, avec plusieurs formateurs :

Audrey Goulard : du 4 /07(18h) au 9 /07 2025 (16h).

Vendée

Joëlle Bénier et Stéphane Anselmino : du 27 /07 (18h) au 01 /08 2025 (14h).

Saône-et-Loire

Jeannot Margier : du 18 /08 (18h) au 23 /08 2025 (14h).

Drôme

Joëlle Bénier et Stéphane Anselmino :

formation sur deux week-end : du 26 /09 (18h) au 28 /09 2025 (16h), et du 21 /11 (18h) au 23 /11 2025 (16h).

Région parisienne

Post-formations thématiques (16 heures)

Yoga séniors sur le thème de la ceinture pelvienne (hanches et bassin), avec Joëlle Bénier et Stéphane Anselmino : du 10 /10 (18h) au 12 /10 2025 (16h) (Centre Védantique de Gretz).

Le souffle adapté aux seniors : de la manifestation de l'énergie vers l'intériorisation, avec Joëlle Bénier et Stéphane Anselmino : du 16 /05 (18h) au 18 /05 2025 (16h) (Centre Védantique de Gretz).

Printemps 2026 avec Agnès Boudon : Formation initiale de yoga assis sur chaise (40 heures), et Post-formation en yoga adapté au handicap (16 heures). Informations sur le site d'Agnès Boudon : soham-yoga-montpellier.fr

Informations et inscriptions : yogasurchaise-rvhy.fr

respirations qui apaisent le système émotionnel et rendent les énergies disponibles, les concentrations qui jouent avec le mental, lui donnant des objets à contempler, afin qu'il retrouve la clarté, la joie, la paix. 610 € enseignement, nourriture, hébergement et adhésion à l'association compris. Possibilité de tarif réduit et de paiement en 3 fois. À Anâkhyashram ashram de yoga, Noyers sur Jabron (04200). Avec Christian Coupé.

Anâkhyashram ashram de yoga en provence - - 06 28 462 463 - contact@anakhya.org - www.yoga-anakhya.org

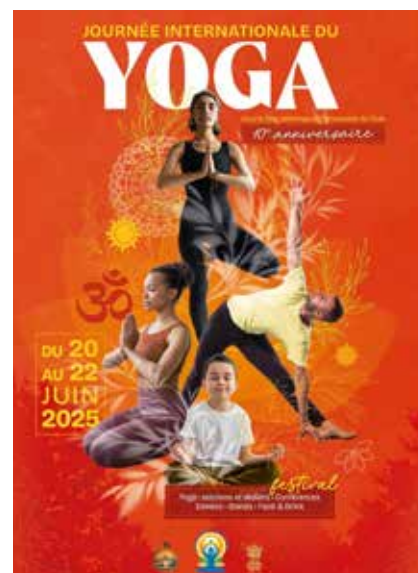
Du 16 au 23 août | ESPAGNE VACANCES ET YOGA

7 jours de remise en forme en Espagne dans une villa privatisée avec Piscine et 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. Avec Philippe Le Masson. 7H30 / 12H / 18H30 pratique 10H atelier. Après midis libres. 1390€ en pension complète à la Villa Pi Blau, Begur (17255). Navette depuis la gare de Figueras.

Philippe Le Masson - +33661501240 - philhaans@hotmail.fr - www.atelierdeyoga.com/

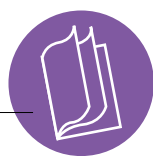
Du 18 au 24 octobre | PÉROU "UN AVEC TOUT" AU PÉROU

Retraite de Non-dualité avec kamala. Partons à l'aventure ensemble, hors des sentiers battus. Nous allons à Gocta, une des cascades les plus hautes du monde avec 771m, nichée au cœur d'une nature sauvage parsemée de cascades dans la région Amazonas au nord du Pérou! Cette



retraite immersive de 6 nuits, 100% connexion, est une invitation à s'éveiller à notre véritable être et à recevoir l'abondance de la réalité dans sa totalité. La retraite est ouverte à tous les individus en quête de leur « Je suis » véritable, désireux de lâcher prise des croyances limitantes et du sentiment de séparation. Ne faire qu'un avec soi, les autres et la vie. Rejoignez-nous pour une expérience véritablement WOW et profondément transformatrice. 1290€ en pension complète à Cocachimba (01100) au Pérou.

Omkamala Yoga et Non Dualité - 0629797332 - kamala@omkamala.com - <https://omkamala.com>



Du 30 juin au 4 juillet | AUVERGNE

NIDRA YOGA

Formation complète de Professeur de Yoga Nidra avec Mathieu. Apprendre, comprendre, créer et transmettre. Cours théoriques, travail pédagogique, pratiques, échanges. Chaque pratiquant préparera sa propre séance de yoga nidra. 650€ à Bellerive sur Allier (03700) près de Vichy.

Et aussi Du 26 oct. au 1er nov? en Occitanie.

ecoleym@orange - <https://ecoledeyogamathieu.fr>

Du 4 au 9 juillet | PAYS DE LOIRE

PRATIQUE DE YOGA SUR CHAISE

Formation initiale de Pratique de yoga assis sur chaise et fauteuil adapté aux personnes âgées ou en situation de handicap avec Audrey Goulard. Pour les enseignants de yoga et personnel de santé. Affiliation FIDHY.. 450€ + 30€ adhésion + 305 € hébergement sur place au Centre Tripoura, Bessay (85320).

Audrey Goulard - 06 65 77 68 18 - audreygoulard@gmail.com - www.lavoieduyoga17.com - www.yogasurchoise-rvhy.fr

Du 18 au 22 juillet |

BRETAGNE

PROFESSEUR DE YOGA DU RIRE

5 jours avec Fabrice Loizeau. Pour proposer des prestations de qualité. Programme complet du Dr Kataria dont Yoga du rire Entreprise, Ehpad et tout autre public. Plus de 200 nouveaux rires à pratiquer en séance. 795€. Pour les animateurs-trices déjà formé(e)s à la méthode et aux professeurs de yoga. À Rennes (35000).

Institut Français du Yoga, du Rire et du Rire Santé - 0299002210 - contact@formation-yogadurire.fr - www.formation-yogadurire.fr

Du 21 au 26 juillet | ALPES-MARITIMES

YOGA AUX ENFANTS

Bases de l'enseignement du Yoga aux enfants, avec Muriel Giraud. Identifier les besoins de l'enfant selon le cadre scolaire, périscolaire ou extra-scolaire selon son âge : 3-6 ans (initiation pour les maternelles), 7-11 ans (primaire), 12-15 ans (collège). La prise de postures par enchaînements, l'élaboration des séances selon le thème choisi (Yoga Sûtra, mythologies indienne et grecque..), supports chants, mantra, inventer une histoire, créer un mandala, un kolam, techniques de relaxation ... Pour les professeurs de yoga VFF ou en fin de 2ème année et aux professionnels de l'enfance sur entretien. 9h-12h et 13h30-16h30. 560€. Repas sur place possible (20€/j) dans l'arrière-pays niçois à Levens (06 670).

muriel.giraud21@yahoo.com - +33 6 68 15 24 06

Du 27 juillet au 1er août |

BOURGOGNE

PRATIQUE DE YOGA SUR CHAISE

Formation initiale à la Pratique de yoga assis sur chaise et fauteuil adapté aux personnes âgées ou en situation de handicap. Pour Enseignants de yoga et personnel de santé. Affiliation FIDHY Avec Joëlle Bénier et Stéphane Anselmino. 435€ + 40€ pour la salle. À l' Ecolieu O saveur de l' instant, Saint-Usuge (71500).

Joëlle Bénier - 06 04 52 18 74 - joelle.benier@gmail.com - <https://joellebenieriyoga.fr> - <https://yogaction.fr> - www.yogasurchoise-rvhy.fr

Et également, avec Joëlle Bénier et Stéphane Anselmino, du 26 au 28 septembre et du 10 au 12 octobre 2025 en Ile de France au Centre Védantique, Gretz-Armainvilliers (77220) près de Paris.

Du 2 au 8 août | SOMME

YOGA THÉRAPIE

7 jours de formation pour intégrer la Yoga Thérapie avec Marc Beuvain, Philippe Pire (Ostéopathe). Marc guidera chaque jour 3 à 4 séances de Yoga à visée thérapeutique, d'une durée de 30 minutes chacune. Vous apprendrez à lire avec précision vos besoins articulaires et musculaires et ceux des autres. Découvrirez avec précision les outils de la Yoga Thérapie en fonction des besoins spécifiques d'une personne. Vous saurez créer des séances de 20 minutes maximum à portée thérapeutique. Pour thérapeutes, enseignants de Yoga et toute personne désireuse de trouver l'autonomie dans sa relation à sa santé et à celle de ses proches. 1750€ en pension complète au Moulin de Breteuil, Lafresguimont-Saint-Martin (80430).

contact@vicitra.yoga - +32 (0)493 84 15 17 -

<https://vicitra.yoga>

Du 4 au 10 août | BRETAGNE

BASES DU YOGA DE LA VOIX

Formation 50h avec Adam S. Callejon et Nathalie Nihanian. Rencontres de l'Unité. Éveil à la Joie naturelle du coeur Après une première expérience en Yoga de la Voix, pour commencer à intégrer cette pratique de chant indien, mantras et méditation dans votre quotidien. Pour les professeurs de Yoga et autres formes énergétiques. Affiliation FYT. 530€. À Evolve Yoga Shala, Bégard (22340). Pension sur place possible.

Yoga de la Voix - 07 61 43 73 49 -

nathalie@yogadelavoix.com -

www.yogadelavoix.com

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

Accueil jusqu'à 180 personnes

Disponible sur 3 niveaux

Tarifs dégressifs

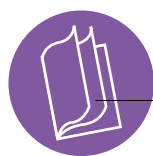
R-d-C 100 m2 46€/h

R+1 63 m2 31€/h

R-1 100 m2 22 €/h

Secretariat.paris@heartfulness.fr





Formations

Cahier Été - 2025

Du 18 août au 23 août | RHÔNE-ALPES PRATIQUE DE YOGA SUR CHAISE

Formation initiale avec Jeannot Margier à la pratique de yoga assis sur chaise et fauteuil adapté aux personnes âgées ou en situation de handicap. 40 heures. Pour les enseignants de yoga et personnel de santé. Affiliation FIDHY. 435€ + 30€ adhésion + hébergement sur place au Gîte de la Terriade, Grimone, Glandage (26410). Jeannot Margier - 07 88 78 10 43 - margier.jeannot@orange.fr - jeannot-yoga.fr www.yogasurchaise-rvhy.fr

À partir de septembre 2025 |

PARIS & CORRÈZE PROFESSEUR DE YOGA

Avec L'institut Français de Varma Yoga et Cyrus Fay. Sur 2 ou 3 ans. 200h ou 282h certifiante. "Apprendre à enseigner le yoga, et aussi s'ouvrir à l'exploration sincère de ce qui se cache au plus profond de nous. Institut Français de Varma Yoga - 06 63 49 45 93 - cyrus.fay@ifvy.fr - www.stageyoga.net - www.ifvy.fr www.ifvy.fr

Du 13 sept. au 15 mars | ILE DE FRANCE YOGA NIDRA

L'école de yoga nidra Samprayoga propose une formation au yoga nidra Satyananda, en 4 week-ends, de septembre 2025 à mars 2026. Les 13/14 sept, 22/23 nov 2025 et 17/18 janv, 14/15 mars 2026 avec Hélène AIREY, Hélène PLAZIAT, Pascale VIGNAL. Pour enseignant de yoga, et toute personne intéressée par le yoga nidra. 9h à 17h et 9h à 16h. 1200€. Les WE se déroulent à La Lila - Les Lilas (93260). Samprayoga - 0677068223 - www.samprayoga.fr contact@samprayoga.fr

À partir du 27 septembre | SOMME PROFESSEUR DE YOGA

En partenariat avec l'AYR (Association Yoga

Relaxation), basée en Baie de Somme, formation inscrite dans le respect de la lignée de Śri Krishnamacharya et de son fils T.K.V. Desikachar, basée sur les enseignements transmis par Bernard Bouanchaud. 500H d'enseignements sur 4 ans validée par Viniyoga Fondation France. 5 week-ends/an, 1 stage d'été de 5 jours/an, 25 heures de suivi pédagogique individuel. Week-end 1: 27 - 28 septembre 2025 - puis 13 - 14 décembre, 17 - 18 janvier 2026, 28 - 29 mars, 6 - 7 juin 2026. Avec Angélique Allain à Abbeville (80100). 186€ le WE. yogangelique@gmail.com - 07 81 57 97 44 - www.viniyoga-fondation.fr

A partir de Octobre 2025 | AUVERGNE LES ESSENTIELS DU YOGA DE L'ÉNERGIE

Sessions de 4 week-ends « insécables » co-animés par Pascal Jover, Marie-Ange Pernoud, Giorgio Cammarata. Les fondements du yoga de l'énergie pour acquérir de l'autonomie dans ses pratiques personnelles. Ouvert à toute personne « motivée ». WE du 24/25/26 Oct 2025 - 12/13/14 Déc - 27/28/29 Mars 2026 - 07/08/09 Mai 2026. Du vendredi 14h au Dimanche à 14H. Pédagogie: 220€ /WE + Pension complète: 80€/j à Jeauty, Desaignes (07570). https://jeauty.fr - giorgio.cammarata@gmail.com

Du 19 au 24 octobre | RHÔNE-ALPES POST-FORMATION YOGI KHANE

Séminaire de formation réservé aux professeurs et élèves-professeurs avec Babacar Khane. Du lundi 9h00 au vendredi 12h00. Le stage a lieu dans l'ancien Grand Séminaire de Viviers, près de Montélimar. Chambres rénovées, équipées de salles de bains privatives à Hostellerie Charles de Foucauld à Viviers (07220). 390€ l'enseignement. Voir avec Nelly pour plus de détails. Renseignement : R. Nelly Clauzel - 04.75.90.50.39 - nellyclauzel@gmail.com

Du 24 au 26 Octobre | ILE DE FRANCE PHONATHÉRAPIE®

3 jours d'initiation à la Phonothérapie. Le pouvoir guérisseur des mains et de la voix. Animé par Patrick Torre, Créateur du Yoga du Son en 1996, ce stage révèle les secrets de la thérapie sonore et de la médecine quantique par les sons, la voix, les mains et l'énergie. Les bilans vocaux, énergétiques et radiesthésiques permettent de comprendre les mécanismes qui se jouent dans l'inconscient de la personne en soin. 420€ à La Lila, Les Lilas (93260) Patrick Torre - 06 03 18 07 41 - torre.patrick@orange.fr - www.yogaduson.net

À partir d'octobre 2025 | PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR PROFESSEUR DE YOGA 3 ANS

A partir d'octobre, Le Centre d'Enseignement & de Formation au Yoga, C.E.F.Y. Manolaya propose une formation de professeur de Yoga

traditionnel à Avignon et à Noyers sur Jabron (AnâkhyAshram). Inscription après entretien préalable avec Christian Coupé, enseignant, formateur de professeurs de Yoga depuis les années 90. 9 rencontres d'une journée d'octobre à juin à Avignon, (1 samedi par mois au C.E.F.Y. Manolaya à Avignon -84000) et 2 stages résidentiels à l'ashram de Noyers sur Jabron, à l'automne et au printemps. Conditions d'accès : une démarche sincère d'approfondissement du Yoga, une motivation forte. Programme sur le site. 1995 € par an. contact@anakhya.org - Anakhyaashram, Ashram de Yoga en Provence - 06 28 462 463 - https://yoga-anakhya.org/

Du 2 au 8 novembre | BELGIQUE HANDI-YOGA - 5J

Formation Yoga Inclusif avec Samsara Yoga France et Aurélie Joron - 3 modules - 40h Formation conçue pour permettre d'enseigner un yoga accessible à tous, en mettant l'accent sur l'inclusion et l'adaptation des pratiques. Divisée en trois modules : Yoga sur chaise : Techniques adaptées aux personnes ayant des difficultés de mobilité ou en fauteuil. Yoga TSA (Trouble du Spectre Autistique) : Approches spécifiques pour intégrer les personnes avec autisme dans la pratique du yoga. Yoga et handicap mental : Outils pour enseigner à des personnes en situation de handicap mental, en créant un environnement bienveillant et structuré. Cette formation apportera les compétences essentielles pour rendre le yoga accessible à tous, dans une perspective d'inclusion. Pour les professeurs de yoga, les personnels hospitaliers, éducateurs spécialisé dans le Handicap. Affiliation Yoga Alliance. 615€ + 288€ en pension complète à l'Abbaye Orval, Florenville (6823), Belgique. Samsara Yoga France - 0625268715 - yogasamsarafrance@gmail.com - www.samsarayogafrance.fr

À partir de quand vous voulez | EN LIGNE PROFESSEUR DE YOGA

Formation en 4 ans soit 24 modules. Contenus : 200H d'enregistrements audio couvrant la théorie et la pratique (techniques expliquées et techniques guidées). 350 photos de postures ou autres techniques reproduites dans 24 fascicules PDF. - 20H de vidéos détaillant avec précision toutes les techniques. Cet ensemble est réparti dans des modules qui sont envoyés tous les deux mois, soit 6 modules/an et 24 sur l'ensemble de la formation. Ce rythme d'envois est modulable, selon la demande. Avec Christian Tikhomiroff et le Centre de Formations de Nâtha-Yoga. / Fédération Française des Ecoles de Yoga à Pont-Royal (13370) 04 42 66 03 97 - 06 61 74 47 81 - contact@natha-yoga.com - www.natha-yoga.fr

Almora 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 !



Almora.fr

4 000
références
en boutique

Et plus
encore sur
notre site !

Bienvenue à l'Institut des Arts de la Voix

l'École de Yoga du Son et des thérapies sonores
de l'initiation au professorat - Formation certifiée



www.yogaduson.net

06 03 18 07 41 - contact@yogaduson.net

FNYS- Fédération Nationale de Yoga du Son

Viniyoga Fondation

Adhérez à la VFF

Bénéficier **des formations et des post-
formations certifiantes** pour l'enseignement et
la pratique du Yoga, de la Yoga-thérapie et de
l'Āyurveda selon un enseignement traditionnel.



Nous enseignons le **Viniyoga reçu de T.K.V.Desikachar**.
Selon les Yoga-Sūtra, texte fondateur, **Viniyoga** désigne un
enseignement traditionnel, adapté au besoin, à la santé et
aux capacités du pratiquant. Cet enseignement inclut tout
type de pratique comme la posture, la respiration, la
récitation védique, la méditation, la transmission des textes
ancestraux.

NOS PROCHAINES FORMATIONS

🌸 Formations de Professeurs de Yoga - 2025-2029

5 week-ends par an + 1 stage d'été en résidentiel

1er week-end les 27 & 28 septembre



- **En Périgord** – Savignac les Églises
- Par Céline Peillon
- Infos & Inscriptions : ananda-bhavan.fr
- Email : celinepeillon@ananda-bhavan.fr



- **Dans les Hauts de France** – Abbeville
- Par Angélique Allain
- Infos & Inscriptions : yogasamtosa.com
- Email : angeliqueallain.formation.yoga@gmail.com

🌸 Formation Yoga & Āyurveda - 2025-2026



- Principes āyurvédiques et applications dans les āsana et prāṇāyāma
- Par Jens Keygnaert
- 8 samedis en visio + 1 stage résidentiel de 3 jours
- Infos & Inscriptions : viniyoga-fondation.fr
- Email : jens.keygnaert@gmail.com



**Retrouvez nous au festival du yoga, du 20 au 22 juin 2025
au Centre védantique Ramakrishna à Gretz Armainvilliers,
et sur viniyoga-fondation.fr**

