

STAGE YOGA

ANIMÉ PAR DELPHINE

Ancrage et renouveau

Le dimanche 29 mars 2026 de 10h à 13h
Centre des Bords de Marne, 2, rue de la Prairie 94 170 Le Perreux

La première partie de la matinée sera axée sur un échauffement des articulations et des enchaînements de yoga de la verticalité (yoga égyptien).

La pratique sera ponctuée d'explications anatomiques et physiologiques.

Après une pause collation offerte, une séance de yin yoga permettra d'étirer les différentes parties du corps sollicitées en début de matinée, avant de finir avec une relaxation.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : **DELPHINE : 06 83 84 00 25**

- Inscription obligatoire avant le 20 mars 2026.
- Nombre de places limité.
- Apportez un tapis de yoga, un zafou, tenue confortable, couverture de rigueur.

Participation (à régler pour l'inscription) :

- Adhérent : 45 €
- Non adhérent : 50 €

CENTRE YOGA DO IN QI GONG
22, rue de Nancy 94170 Le Perreux
www.cydiqg.fr