Centre Yoga Do-In Qi Gong

Le CYDIQG propose un week-end de bien-être en région parisienne : ces 2 jours vous permettront d'approfondir votre pratique de yoga et et de vous immerger dans l'énergie de l'automne tout en douceur.

Stage de yoga d'automne
animé par Delphine

29 & 30 novembre 2025

Programme

Samedi 29 novembre
09h30 : Accueil
10h00 - 12h : **Hatha Yoga**
12h30 Déjeuner
puis installation dans les chambres
15h30 - 18h30 : **Atelier sur les nettoyages yogiques**
(avec nettoyage des oreilles)
19h30 : Dîner
21h00 : **Yoga Nidra**

Dimanche 8 octobre
07h30 : **Méditation & éveil corporel**
09h00 : Petit déjeuner
et libération des chambres
10h00 - 12h : **Hatha Yoga**
12h30 : Déjeuner
14h00 - 16h30 : **Atelier bien-être mental au quotidien**

Lieu

Le Rocheton
Rue de la Forêt – 77000 La Rochette
En voiture : 45 min à 1h environ depuis le Perreux (covoiturage possible)

Tarifs

Pratiques de yoga et ateliers, hébergement en chambres partagées de 3 à 4 personnes, repas du samedi midi au dimanche midi inclus.

250 € pour les adhérents de l'association
280 € pour les non adhérents

Infos et inscriptions

delphine.faure.yoga@gmail.com
06 83 84 00 25
www.cydiqg.fr

Matériel

Prévoir une tenue souple, un tapis de yoga, briques, zafu, couverture, gourde...