



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 du printemps tout en douceur.



Stage de yoga animé par Delphine

6 & 7 juin 2026



Programme

Samedi 6 juin

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 7 juin

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 tenue souple, tapis de yoga,
briques, zafu, couverture, gourde...