

---

L'association YOGALLONS vous propose un stage dont le thème est :

## « ALLER AU-DELÀ DES POSTURES »

Samedi 18 mars 2023

9h30 à 17h30

Dojo de la Bosse

3 Bis Impasse de la Bosse de Brimberne – 44220 COUËRON

Cette salle se situe en agglomération nantaise, en pleine nature, à quelques minutes de Nantes et de la zone commerciale Atlantis.

Stage avec cours de Hatha yoga, initiation et pratique du Pranayama (Yoga du souffle), pratique du Yoga Nidra (Yoga du sommeil) et méditation guidée.

### PROGRAMME DU STAGE

---

09h	Accueil des participants et installation des tapis
09h30	Séance de HATHA YOGA
10h	Présentation et initiation PRANAYAMA
10h30	Pause (thé, café, tisanes et brioche offerts par Yogallons)
10h45	Pratique du PRANAYAMA
12h15	Pause déjeuner sur place (partage des agapes*)
14h	HATHA YOGA tout doux
15h30	YOGA NIDRA
16h45	Pause (thé, tisanes et goûter offerts par Yogallons)
17h	MÉDITATION guidée
17h30	Satsang (Échanges, Questions/Réponses)

---

\*Agapes : Je prévois pour le déjeuner, soit tarte salée ou sucrée, soit salade composée, soit fruits secs ou frais, soit fromage... (l'indiquer SVP à l'inscription)

### TARIF

---

**50 € la journée** tout compris.

Pour les non adhérents, une cotisation de 10€ à l'association YOGALLONS vous sera demandée en sus.

---

## Pour confirmer votre participation

- Notifier votre inscription par e-mail (yogallons44@gmail.com)
- Régler par chèque libellé au nom de YOGALLONS  
*1 chèque de 50€ (journée)*  
*+ 10€ le cas échéant pour adhésion à l'association*
- Retourner le bulletin d'inscription + chèque à l'association YOGALLONS  
29 rue de la Barrière de Fer  
44800 SAINT-HERBLAIN
- Pour tout complément, contacter Jeanine Carrière au 06 33 48 61 56 / yogallons44@gmail.com

### CLAUSE DE DESISTEMENT ET DE PAIEMENT

Le chèque à l'ordre de l'association YOGALLONS est considéré comme arrhes et reste par conséquent acquis à l'association en cas de désistement dans les 7 jours qui précéderont l'événement. Les chèques ne seront encaissés qu'après la réalisation du stage.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Je m'inscris au stage « Aller au-delà des postures » du samedi 18 mars 2023

NOM.....PRÉNOM.....

TEL.....

MAIL.....

Choix obligatoire :

Je joins un chèque de 50 € si adhérent à Yogallons

Je joins un chèque de 60 € si non adhérent à Yogallons

*L'adhésion à l'association YOGALLONS est obligatoire : 10 €*

L'intendance des pauses (thé, café, tisanes, brioche, goûter...) sera assurée par l'association Yogallons