

NOUVEAU : Programme Ateliers YogaPassion septembre 2019- juin 2020



Yoga et Stress avec Alexandra

J'apprends les meilleures techniques pour comprendre et soulager mon Stress, pour une année en toute sérénité

Dimanche 29 septembre : 10h-13h
Tarif 45 €
En salle 2

Yoga pour un Dos en Pleine Santé avec Carole-Anne



J'apprends les meilleures techniques pour prendre soin de ma colonne vertébrale, soulager ses petits maux et agir en prévention pour garder un dos en pleine santé

Dimanche 20 octobre : 10h-13h
Tarif 45 €
En salle 2



Yoga pour un Hiver au Top Avec Valérie

Je renforce mes défenses immunitaires et je profite d'un temps précieux de Cocooning avant la folie des fêtes !

Dimanche 24 novembre : 10h-13h
Tarif 45 €
En salle 2



Yoga Full Detox Avec Magali

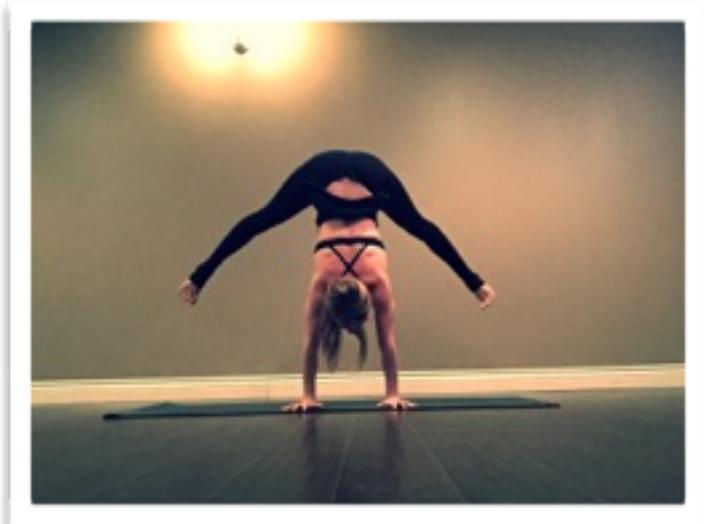
Je me purifie après les fêtes et je commence l'année sous le signe de la vitalité & de la légèreté

Dimanche 12 janvier : 10h-13h

Tarif 45 €

En salle 2

Non-accessible aux femmes enceintes



Yoga Force et Souplesse Avec Gabrielle

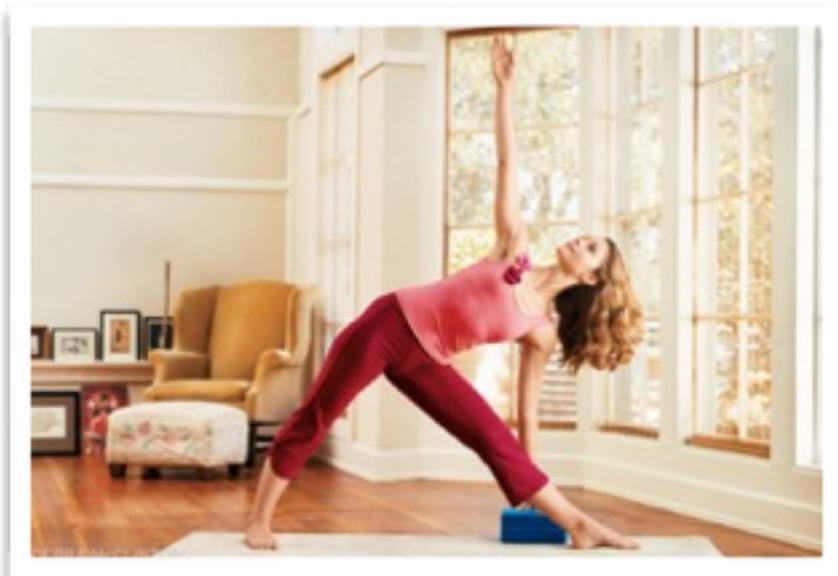
Je profite d'une pratique spirituelle, tout en lâcher-prise, ancrage et ouverture

Dimanche 22 mars : 10h-13h

Tarif 45 €

En salle 2

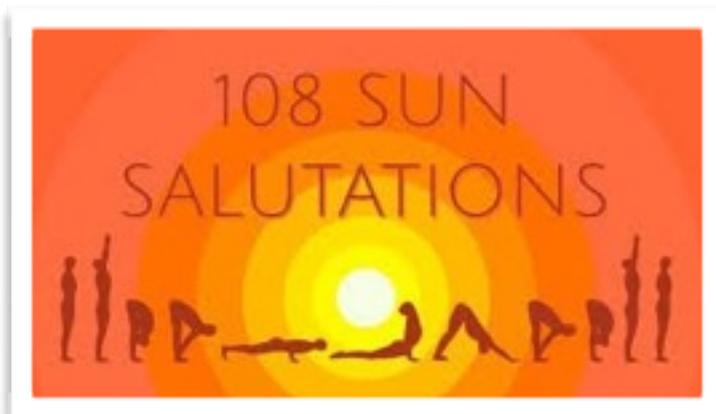
Non-accessible aux femmes enceintes



Pratique Personnelle Avec Claudia M.

**Je développe mon
autonomie pour
pratiquer à la maison,
au travail ou en voyage**

Dimanche 19 avril :
10h-13h
Tarif 45 €
En salle 2



108 Salutations au Soleil avec Claudia C.

**Je plonge dans cette
pratique profonde et
transformatrice
en respectant mes
sensations**

Dimanche 14 juin : 10h-13h
Tarif 45 €
En salle 2

Non-accessible aux femmes enceintes

Infos importantes sur les Ateliers

Les Ateliers ont lieu à Paris 13^{ème} (Place d'Italie)
Ils sont accessibles à tous et toutes, y compris aux débutant(e)s en Yoga

Attention : places limitées !

Politique d'annulations et de remboursements

- Annulation possible et remboursement complet jusqu'à 7 jours avant l'Atelier
- Ensuite annulation jusqu'à 2 jours avant l'Atelier : remboursement à 50%
- Annulation moins de 2 jours (48h) avant l'Atelier : pas de remboursement possible, l'Atelier devra être intégralement réglé

Le matériel

Des tapis peuvent être prêtés sur place mais il vous est conseillé d'apporter le vôtre pour optimiser l'hygiène et votre confort dans la pratique.

Comment réserver ?

Réservations par e-mail : secretariat.yogapassion@gmail.com

La philosophie des Ateliers

ATTENTION : les Ateliers ne sont pas des cours guidés, qui s'enchaînent type Ashtanga ou Vinyasa. Pendant les Ateliers, nous prenons le temps de décortiquer dans le détail et il y a aussi **une partie théorique visant à vous permettre d'élargir vos connaissances et vos pratiques**. En Ateliers, **nous pratiquons moins de postures : la qualité prime sur la quantité !**

Dans un Atelier, **l'adaptation au rythme de chacun(e) est importante** aussi, il y a des pratiquant(e)s débutant(e)s et d'autres plus avancé(e)s. Le groupe progresse en fonction des possibilités de chacun(e).
La meilleure attitude pour assister à un Atelier... c'est donc de **ne pas avoir d'attentes** et de **se laisser surprendre ! :-)**

A très bientôt pour partager ces merveilleux moments ensemble !

L'équipe YogaPassion : « *Vivez en toute sérénité* »