**STAGE YOGA Tous niveaux****Juillet 2024 / Août 2024**

Du Lundi au Vendredi de 6h30 à 11h30 **Inscriptions ouvertes**



**SEMAINE 1 Yogi Bhajan tradition - Kundalini Yoga / Du 22 au 26 Juillet 2024**

**Le système nerveux / Le corps radiant**

6h30-7h Chant du Japji

7h-8h30 Kriya (Kundalini-Yoga)

8h30-9h30 Chant de Sadhana

9h30-10h Pause (Petit-déjeuner)

10h-11h30 Réflexion sur les Niyamas / L’auto discipline personnelle dans la pratique du Yoga



**SEMAINE 2 Krishnamacarya Tradition - Hatha Yoga / Du 29 Juillet au 2 Août 2024**

**La maîtrise des paires d’opposées**

6h30-7h Chant du Yoga sûtra

7h-8h30 Pratique posturale

8h30-9h30 Chants / Kirtan-Bhajan

9h30-10h Pause (Petit-déjeuner)

10h-11h30 Réflexion sur les Yamas / L’auto discipline relationnelle dans la pratique du Yoga

**Tarifs : 175€ Adhérents IFY/ 200€ Non-adhérents**

**300€ Adhérents IFY/ 350€ Non-adhérents pour les deux semaines**

**Lieu : 520 chemin de Garaikoborda - 64250 Souraïde** *(proche du lac de Saint Pée)*

isabelle Croset 🌿🕊 Professeure de yoga et Formatrice IFY  (Institut Français de Yoga)

Psycho-praticienne en Psychosynthèse

***06-08-89-47-20 /*** [***www.athayoga.fr***](http://www.athayoga.fr)