

Programme animations yoga été 2023

Marc Frémeaux – Angers-Viniyoga

Les cours collectifs de yoga

- Lundi 26 juin à 19h : yoga au jardin
- Mardi 27 juin à 10h30 : yoga sur chaise
- Mardi 27 juin à 19h30 : yoga au jardin
- Jeudi 6 juillet à 18h30 : yoga au jardin
- Jeudi 6 juillet à 20h : yoga au jardin
- Vendredi 7 juillet à 10h30 : yoga au jardin
- Mardi 18 juillet à 10h30 : yoga au jardin
- Mardi 18 juillet à 19h : yoga au jardin

Les cours se déroulent dans mon jardin de Trélazé. Entrée par le garage situé en face du 51 rue des Fresnaies. Prévoir tapis et/ou couverture de sol. Repli dans le garage en cas de pluie.

Participation : 10 €

Ouvert à tous.

Les stages :

➤ **Retraites yoga en Marais Poitevin**

2 séjours possibles : Du samedi 12 au mercredi 16 août 2023 ou du lundi 28 août au vendredi 1^{er} septembre 2023

Je vous propose de me rejoindre à La Tambourinerie, gîte situé en sud Vendée qui accueille des séjours de Yoga. L'objectif principal est de prendre le temps d'une vraie reconnexion à soi et à la nature, de retrouver calme et harmonie.

Toute information sur ce lieu et le contenu du stage :

<http://latambourinerie.fr/2019/12/yoga>

Possibilité de co-voiturage au départ de Trélazé ou Angers 😊

➤ **Initiation 1er degré Reiki :**

Samedi 19 et dimanche 20 août 2023 de 9h à 18h30

Utiliser le magnétisme des mains pour se soigner fait partie des capacités spéciales que le yoga peut révéler. Ce stage permet de découvrir comment on peut l'utiliser pour soi grâce à l'approche du Reiki.

Coût : 180 € les 2 jours

➤ **Stage yoga à Trélazé :**

« Méditation et autonomie dans sa pratique de yoga »

Mercredi 23, jeudi 24 et vendredi 25 août de 9h à 18h30

Savoir utiliser le yoga comme outil du quotidien, voilà une noble quête que ce stage vous propose d'aborder.

Au programme : comment construire des séances simples selon l'approche « viniyoga », découvrir les différentes techniques de « méditation », exercices de confiance en soi, et pratique de deux séances de yoga par jour.

Coût : 240 €

Les rendez-vous individuels :

Offre spéciale été 2023 (avant augmentation) :

→ yoga, yoga thérapie, soins Reiki : 35 €

→ massage bien-être : 50 €

*Inscriptions auprès de Marc Frémeaux, professeur de yoga,
par courriel à contact@angers-viniyoga.com
ou par tél/SMS au 06 41 94 10 17*