

## PROGRAMME des ATELIERS et des STAGES

Année 2024-2025

### ATELIERS

- **YOGA INTEGRAL POUR UNE BELLE RENTRÉE** (avec Alexandra) - **Jeudi 05 Septembre - 19h30 à 21h30** (30 euros)
- **YOGA NIDRA : RELAXATION PROFONDE** (avec Séverine) - **Vendredi 04 Octobre - 18h30 à 19h45** (25 euros)
- **PILATES DE LA FEMME – OCTOBRE ROSE** (avec Corinne) - **Samedi 05 Octobre - 11h30 à 12h30** (Dons libres)
- **MEDITATION : INITIATION** (avec Séverine) - **Jeudi 10 Octobre - 18h15 à 19h15** avec Séverine (25 euros)
- **RELAXATION – LES EMOTIONS** (avec Séverine) - **Jeudi 07 Novembre - 18h00 à 20h00** avec Séverine (45 euros)
- **QI GONG : BIENFAITS DES POSTURES STATIQUES** (avec Nathalie) - **Samedi 30 Novembre - 15h00 à 17h00** (30 euros)
- **MEDITATION : INITIATION** (avec Séverine) - **Lundi 9 Décembre - 18h15 à 19h15** (25 euros)
- **MEDECINE CHINOISE : «Découvertes des points essentiels des 12 méridiens et autres points sources »** (avec Nathalie) - **Samedi 18 Janvier - 15h00 à 17h00** (30 euros)
- **YOGA DE LA FEMME** (avec Hélène) - **Samedi 08 Mars - 16h00 à 18h00** (30 euros)
- **RELAXATION – POUR UN MEILLEUR SOMMEIL** (avec Séverine) - **Jeudi 10 Avril - 18h00 à 20h00** (45 euros)
- **MARCHE AFGHANE (Marche Active et Méditative)** (avec Séverine) - **Lundi 5 Mai - 18h00 à 20h00** (30 euros)

### ATELIERS REGULIERS

- **MARCHES SANTÉ** (avec Nathalie) - **le Jeudi de 12h30 à 13h30 - 5 séances** (50 euros les 5 ; 15€ l'unité)

### STAGES :

- **YOGA DES RACINES AUX AILES** (avec Hélène) - **Lundi 21 et Mardi 22 Octobre - 19h30 à 21h00** (45 euros)
- **MEDITATION : PROGRAMME MBCT** (avec Séverine) - **Le Lundi du 6 Janvier au 10 Mars - 18h30 à 20h30** (385 euros)
- **COHERENCE CARDIAQUE** (avec Séverine) - **Le jeudi : 6, 13, 20 et 27 Mars - 18h00/19h00 ou 19h00/20h00** (95 euros)
- **YOGA INTERMEDIAIRE/AVANCE** (avec Alexandra) - **Vacances Avril – 2 soirées de 19h30 à 21h30** (60 euros)

*Pour toute inscription : Merci de nous prévenir par mail - Réservation validée à réception du paiement.  
Toute réservation non annulée 24h à l'avance est due.*

**Pour plus de détails, tarifs, intervenants et réservation, consultez la page Planning de notre site :  
[www.metamorph-oz.fr](http://www.metamorph-oz.fr)**