



Cycle d'approfondissement du yoga

2025-2026

5 journées - les dimanches

Démarrage : dimanche 12 octobre 2025

APPROFONDIR & STRUCTURER SA PRATIQUE A MEAUDRE (VERCORS)

Chaque journée invite à explorer une notion importante du yoga et à préciser plusieurs postures en vue d'avancer dans une pratique personnelle plus autonome.

Au programme du cycle :

- l'étude de 20 postures clé : debout, assises, allongées, inversées
- l'étude de 5 pranayamas essentiels
- une notion clé du yoga/jour (engagement/désengagement, paix, amitié, etc.)
- sur chaque journée > longue méditation, chant de mantras
- outils pour la construction de séance personnelle et suivi des pratiques personnelles.

> 10h-17h à Méaudre centre-village, salle mairie rez-de-chaussée (octobre à juin)

A 45 minutes de Grenoble, 10 minutes de Lans-en-Vercors, 1h45 de Lyon

> **Début du cycle : dimanche 12 octobre 2025** (puis dates à convenir avec le groupe)

> 335€ - Inscription au cycle complet demandée.

> 8 personnes maximum.

> Suivi en individuel en option (135€ à 160€ - 3 cours d'1h à répartir)



www.yogasoi.fr

INFOS & RESERVATIONS : 06 48 60 87 53

ADELINE.YOGASOI@GMAIL.COM

AVEC ADELINE CHARVET
PROFESSEURE MEMBRE ET CERTIFIEE
DE L'INSTITUT FRANÇAIS DE YOGA



INSTITUT
FRANÇAIS DE
YOGA

