

ATELIERS & STAGES DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2026

SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
<u>11 septembre</u> Cercle de femmes Revenir à soi : "déposer ce manteau devenu trop petit" (19h30- 21h30)	<u>9 octobre</u> Atelier mensuel : pause mentale - reset post rentrée (20h-21h30)	<u>6 novembre</u> Cercle de femmes Revenir à soi : connexion à ce qui vit en moi (19h30 - 21h30)	<u>4 décembre</u> Cercle de femmes Revenir à soi : intentions & gratitude (19h30 - 21h30)
		<u>7 novembre (à confirmer)</u> Journée de stage : yoga & médecine chinoise (avec intervenante MTC) (9h-15h)	
<u>26 septembre</u> Journée de stage : base du yoga salutation au soleil, le souffle yogi, hatha et yin yoga. (9h - 16h30)		<u>20 novembre</u> Atelier mensuel : Cocon d'hiver : énergie yin (20h - 21h30)	<u>3 janvier</u> Atelier mensuel : détox après fêtes (corps & esprit) (10h-11h30)



Stage yoga et thématique



Cercle de femmes - 2h - 20€



Atelier mensuel avec thématique - 1h30 - 20€