

*Re-tisser les liens Corps-Mental*

# Stage été Hatha Yoga

Tous niveaux



**du dim. 4 août au vend. 9 août 2024  
au chalet La Vigogne**

*au pied de la station de Valmorel.*

*Possibilité de randonner dans un cadre magnifique.*

*Découvrir ce  
qui est caché en  
soi.*

*Déposer,  
s'enraciner,  
s'ouvrir  
dans la  
confiance.*

*Écouter le  
langage du  
corps à  
travers des  
postures  
variées.*

*Mieux respirer,  
Maîtriser son  
souffle,  
Laisser circuler  
son énergie vitale.*

*Se relier aux  
éléments en  
pratiquant  
en pleine  
nature.*

*Retrouver  
l'Harmonie pour que  
l'Essentiel s'exprime  
dans la Simplicité.*

**Oser Être ce que je suis**



## Possibilité de 3 temps dans la journée :

- Au réveil : en pleine nature, Méditation, Respiration, Kryas
- De 10h30 à midi : Salutations, Postures, Pranayama
- Après-midi : Repos / possibilité de randonner chaque jour (avec ou sans pique-nique) / activités à la station Valmorel
- De 17h30 à 19h : Mantra, Atelier Postural et Relaxation.

*Chacun pratique dans sa juste limite, avec enthousiasme et douceur.*

*Les séances se déroulent dans un espace dédié au groupe.*

*Partage du vécu et élaboration de séances pour continuer seul(e) après le stage.*

**450 €**

**en pension complète**  
*Chambre double ou individuelle*

**315 € par accompagnant**  
*Tarif dégressif pour les enfants*

**Pour tous renseignements  
et INSCRIPTIONS :**

**Michèle QUERY** - Enseignante certifiée de yoga  
06.12.56.73.22 / [michelle.query@gmail.com](mailto:michelle.query@gmail.com)