

# YOGA POSTURAL

Avec Pascale Jaillard & Dorothee Hrmo

## Tarifs

- Hébergement en pension complète par week-end :

140 € ou 170 €

- Enseignements :

1 we

180 €

2 we

320 €

4 we

580 €

Un renseignement ou une question ? Vous pouvez nous joindre par mail : [contact@yoga-sophrologie.fr](mailto:contact@yoga-sophrologie.fr) ou [dorothee@yogaparla.fr](mailto:dorothee@yogaparla.fr)

# 4 Stages

d'approfondissement

## Inscription

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tel : ..... Mail : .....

- Je m'inscris à 1 stage et je joins un chèque d'acompte de 160 €
- Je m'inscris à 2 stages et je joins un chèque d'acompte de 300 €
- Je m'inscris à 4 stages et je joins un chèque d'acompte de 500 €
  - WE du 25 - 27 nov. 22
  - WE du 14 - 16 avr. 23
  - WE du 03 - 05 fév. 23
  - WE du 03 - 05 nov. 23

Les chèques d'acompte ne seront pas encaissés, le règlement s'effectuera en début de stage. Pour 2 ou 4 stages, réservation en 2 chèques possible. En cas d'annulation de votre part moins d'1 mois avant le début du stage, l'acompte sera conservé (sauf pour raisons sanitaires). Ordre des chèques : Pascale Jaillard / Adresse d'envoi : 10, Av. de la Châtaigneraie 78870 Bailly.

COMPRENDRE  
par la théorie anatomique  
& INTÉGRER  
par la pratique

Ce qui est en jeu dans  
LE CORPS EN YOGA



Stage 1	25 - 27 nov. 22	Flexions
Stage 2	03 - 05 fév. 23	Torsions
Stage 3	14 - 16 avr. 23	Extensions Inclinaisons
Stage 4	03 - 05 nov. 23	Inversions



### Pascale Jaillard

est professeur de yoga et de yoga-nidra, sophrologue et kinésithérapeute. Elle enseigne les postures, leur approche anatomique, les précautions et adaptations à prendre pour respecter chacun au sein des formations de professeurs affiliées à l'Institut Français de Yoga (IFY). [www.yoga-sophrologie.fr](http://www.yoga-sophrologie.fr)



### Dorothée Hrmov

est professeur de yoga et scénographe. Formée également au sein du CAY, école affiliée à l'IFY, elle enrichit sa pratique par l'approche ayurvédique et l'intégration du son à travers la voix et les bols tibétains. [www.yogaparla.fr](http://www.yogaparla.fr)

Toutes deux sont co-auteurs de l'ouvrage  
« LE CORPS EN YOGA, à la lumière de l'anatomie ».

NB : pour chaque thématique, nous pratiquerons également des asanas relevant des autres groupes posturaux en préparation et compensation.

Nous aborderons chaque groupe postural par un **éclairage anatomique précis** puis nous ouvrirons nos champs d'exploration afin d'enrichir nos pratiques (**vision yoguïque, ayurvédique, symbolique, philosophique, méditative...**)

Nous alternerons des moments de théorie avec l'**analyse anatomique de postures clés** et des moments de **pratique en groupe** ou bien sous forme d'**ateliers** pour intégrer les compréhensions par le corps.

Et bien sûr du **temps libre** pour laisser infuser, en balade ou en repos sur le site...



Les stages 1 & 2 auront lieu à la Ferme du Ravin Bleu (77520 Montigny-Lencoup).

Les stages 3 & 4 auront lieu au Gîte de Brie en Champagne (77510 St Denis Les Rebaïs).

- Du vendredi à partir de 18h jusqu'au dimanche à 16h.
- Logement en chambres partagées de 2 ou 3 p.
- Repas bio et végétariens.
- Minimum 8 participant.e.s et maximum 15/20 selon lieu.