

## Tarifs

• Hébergement pension complète stage 1 : 186 €

• Enseignements stage 1 : 200 €

• Hébergement pension complète stage 2 : 278 €

• Enseignements stage 2 : 270 €

Si inscription aux 2 stages, enseignements : 430 €

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)

## Inscription

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

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

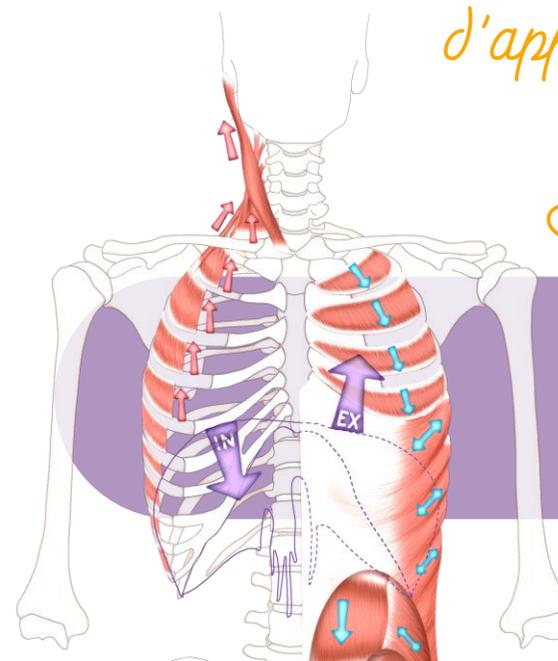
- Je m'inscris au **stage 1** et je joins un chèque d'acompte de 190 €
- Je m'inscris au **stage 2** et je joins un chèque d'acompte de 270 €
- Je m'inscris aux **2 stages** et je joins un chèque d'acompte de 460 €

WE du 07 - 09 fév. 25

WE du 06 - 09 juin 25

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 de 45j avant le début du stage, l'acompte sera conservé, sauf remplacement. Ordre des chèques : Pascale Jaillard / Adresse d'envoi : 10, Av. de la Châtaigneraie 78870 Bailly.

# YOGA Avec Pascale Jaillard & Dorothee Hrmo & Anatomie *Stages d'approfondissement*



## Stage 1

2j

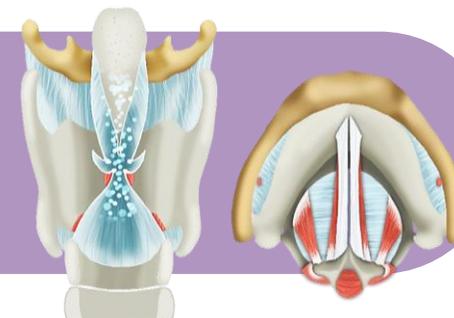
Respiration  
& Souffle

07 - 09 fév. 2025

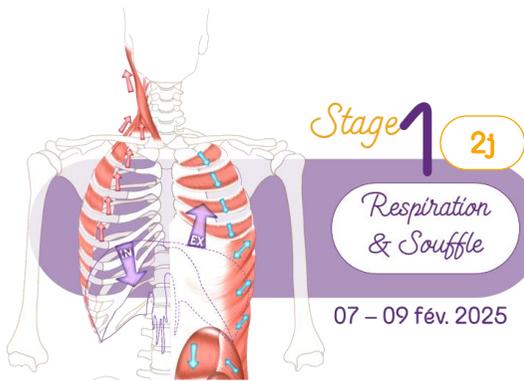
## Stage 2

3j

Souffle  
& Voix



06 - 09 juin 2025



- Anatomie de la respiration
- Postures et séances préparatoires au pranayama
- Pratiques de pranayama
- Quels pranayama pour qui et quand ?



- Souffle et équilibres internes
- Prana et les vayus
- Anatomie de l'appareil phonatoire
- Postures et séances préparatoires aux pratiques vocales
- Quels sons, quels chants pour qui et quand ?

Nous aborderons chaque thématique 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 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...



## 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 ».



Les 2 stages auront lieu à Brie en Champagne (77510 St Denis les Rebaix).

- 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.