

Stage YOGA & Anatomie

Avec Pascale Jaillard & Dorothée Hrmo

28-31
mai
2026

Au Moulin des Bouillons
(Saintigny 28480)

S'alimenter & digérer

Tarifs

- Hébergement pension complète :

225 € Chb 3p.
ou
240 € Chb 2p.
ou
270 € Chb indiv.
+
270 €

- Enseignements :

Inscriptions

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tel :

Mail :

Je m'inscris au **stage** et je joins
un chèque d'acompte de 270 €

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

Les chèques d'acompte ne seront pas encaissés, le règlement
s'effectuera en début de stage. 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.



Au programme :

- **Anatomie de la digestion :**
D'un point de vue classique
D'un point de vue ayurvédique
- **Pratiques de yoga orientées :**
régulation, stimulation,
apaisement (agni, circulation,
mental, élimination...)
- **Alimentation et digestion :**
des choix & des pratiques

Nous aborderons la thématique de la digestion par un **éclairage anatomique précis** pour découvrir le trajet et la transformation de ce que nous ingérons. La **vision classique** et la **vision ayurvédique** seront nos **deux darshanas** (points de vue) pour élargir notre compréhension de ce qui nourrit les corps de notre être.

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



Dorothée Hrmo

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

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



Le stage aura lieu au **Moulin des Bouillons** (Saintigny 28480).

- Du jeudi à partir de 18h jusqu'au dimanche à 16h.
- Logement en chambres partagées de 2 ou 3 p. (ch indiv sur demande)
- Repas bio et végétariens
- Minimum 8 participant.e.s et maximum 15.