

STAGE MÉDITATION & PRĀNĀYĀMA

*Une journée pour ralentir,
respirer... et retrouver l'essentiel*

SAMEDI 27 JUIN 2026

Le Prānāyāma et la Méditation sont deux outils puissants issus du Yoga traditionnel. Pratiqués avec rigueur et progressivité, ils permettent de transformer durablement la qualité de présence, de concentration et d'équilibre intérieur.



CE QUE VOUS ALLEZ EXPÉRIMENTER

- Des techniques de respiration pour calmer le système nerveux et revitaliser le corps
- Des pratiques méditatives accessibles, issues du Yoga et du Zen
- Des temps de silence pour intégrer et approfondir
- Une approche concrète pour apaiser le mental et clarifier l'esprit



POUR QUI ?



Débutants ou pratiquants souhaitant approfondir



Toute personne en recherche de calme, d'énergie et de recentrage

L'ESSENTIEL EN UNE JOURNÉE

Une immersion courte mais profonde, pensée pour vous donner des outils simples, efficaces et directement applicables dans votre quotidien.



PRENEZ UNE JOURNÉE POUR VOUS.

*Respirer autrement, ralentir profondément...
et retrouver un espace intérieur stable, clair et vivant.*



DATE

**Samedi
27 juin 2026**



LIEU

École de Yoga Intégral Sattva
8 rue du grand champ
63122 Theix



TARIF

84 €
la journée



PLACES LIMITÉES

pour préserver la qualité
de l'accompagnement

INSCRIPTION : À REMPLIR ET À RETOURNER (PLACES LIMITÉES)

Merci de remplir ce bulletin nominatif et de le retourner accompagné de votre règlement à :

École de Yoga Intégral Sattva
8 rue du grand champ - 63122 Theix
ou par email : contact@yoga-ayurveda-63.com

RÈGLEMENT : 84 € la journée

Par chèque à l'ordre de Philippe Fradin
ou virement (RIB sur demande)

NOM

PRÉNOM

ADRESSE

CODE POSTAL VILLE

TÉLÉPHONE

EMAIL

J'ai pris connaissance des conditions d'annulation.
(Annulation possible jusqu'à 7 jours avant le stage,
sous réserve d'un embourcement de 50 %).



ÉCOLE DE
YOGA INTÉGRAL
S A T T V A
YOGA & ĀYURVEDA



www.yoga-ayurveda-63.com



06 88 70 64 57

