



Réservations pour les enseignements de Sandrine 2025

Présentiel (P) - Zoom (Z)

- Samedi 25 Janvier** - Yoga-nidra sur les désirs : Le plaisir d'accueillir sans filtre nos désirs dans un état profondément détendu - Avec Sandrine | P Z
- Samedi 15 Mars** - Les saisons n° 1 : le printemps, maintenir un équilibre physique, énergétique et mental - Pratiques de printemps- Avec Sandrine | P Z
- Samedi 29 Mars** - Yoga-nidra sur les désirs profonds du cœur. A la découverte de l'arbre aux souhaits. Avec Sandrine | P Z
- 17 Mai** : Yoga-nidra « Neti Neti », ce que je suis, méthode d'introspection multimillénaire des yogis - Avec Sandrine | P Z
- Samedi 14 juin** - Les saisons n° 2 : l'été, maintenir un équilibre physique, énergétique et mental – Pratiques d'été – Avec Sandrine | P Z
- Stage de 3 jours du 26 au 28 Juillet (10h/17h) - Les Granthi**
Les granthi ou la rencontre avec les trois espaces du destin humain - Trois nœuds à découvrir en soi pour comprendre le sens de la vie, et les enjeux de la liberté personnelle.
Le noeud de l'animalité, le noeud de l'ego/illusion et celui de la raison/mental | P Z
- Samedi 20 Septembre** - Les saisons n° 3 : l'automne, maintenir un équilibre physique, énergétique et mental – Pratiques d'automne – Avec Sandrine | P Z
- 11 Octobre** - Yoga-nidra sur le silence intérieur « Antar muna », Le passage de « ce que je suis » à « je suis ». Avec Sandrine | P Z
- 22 Novembre** - Les saisons n° 4 : l'hiver, maintenir un équilibre physique, énergétique et mental – Pratiques d'hiver – Avec Sandrine | P Z
- Samedi 6 Décembre** - Yoga-nidra autour de la thérapeutique : Scénarios thérapeutiques de guérison. Avec Sandrine | P Z

Horaires

Journées : de 10h à 17h

Participations

La journée en présentiel et Zoom : 90 €

Le stage de 3 jours : 270€

Il n'y a pas d'acompte à verser. Pour confirmer votre inscription merci de régler le montant du week-end ou du stage quelques jours avant

Pour les virements demandez le RIB par téléphone ou par mail

Paypal : christian@tikhomiroff.fr

Renseignements/Réservations par téléphone

Sandrine 06 61 74 47 81 ou Mathilde 06 49 93 67 83

Nom/Prénom: _____ Date de naissance: _____

Adresse: _____

Téléphone: _____ Mail: _____

Votre expérience du yoga : _____

Contre-indications au Yoga : _____

Date: _____

Signature: _____

A retourner à
Centre de Formations de Nâtha-Yoga
501 rue de la Roubine - Cazan
13116 Vernègues
contact@centre-de-yoga-de-pont-royal.fr

J'autorise le centre de natha yoga à prendre des photos et des vidéos des enseignements et de les partager entre les participants.

Si vous voulez recevoir les vidéos d'un enseignement, l'acceptation de l'enregistrement de cet enseignement implique de votre part l'engagement d'un usage **uniquement personnel**
Merci pour ce respect mutuel