



# Le Centre de Yoga La Roselière

propose un

## Stage de Yoga Intégral

avec Viviane Martin-Prélaz

20 au 22 septembre  
2024

Lieu :

Ô Saveur de l'Instant  
Saint-Usuge — France



Informations et inscription :

Viviane Martin-Prélaz

078'860'89'85

[viviane@yogalaroseliere.ch](mailto:viviane@yogalaroseliere.ch)

[www.yogalaroseliere.ch](http://www.yogalaroseliere.ch)



# Stage de yoga du vendredi 20 septembre (18 heures) au dimanche 22 septembre (16 heures) 2024

C'est dans un cadre de tranquillité que je vous propose deux journées d'immersion pour pratiquer le yoga intégral et se retrouver au cœur de soi-même.

Lors du stage nous voyagerons à la rencontre de nous-même avec :

*Asanas, pranayama, mudras, salutation au Soleil, salutation à la Lune, méditation, mantras, relaxation (yoga nidra), pratiques issues du Qi Gong, cercle de partage.*

Le stage est ouvert à toutes et à tous. Une approche du yoga ou une pratique apparentée facilite l'immersion pour ces deux journées.

Maximum 12 personnes.

## Prix du stage :

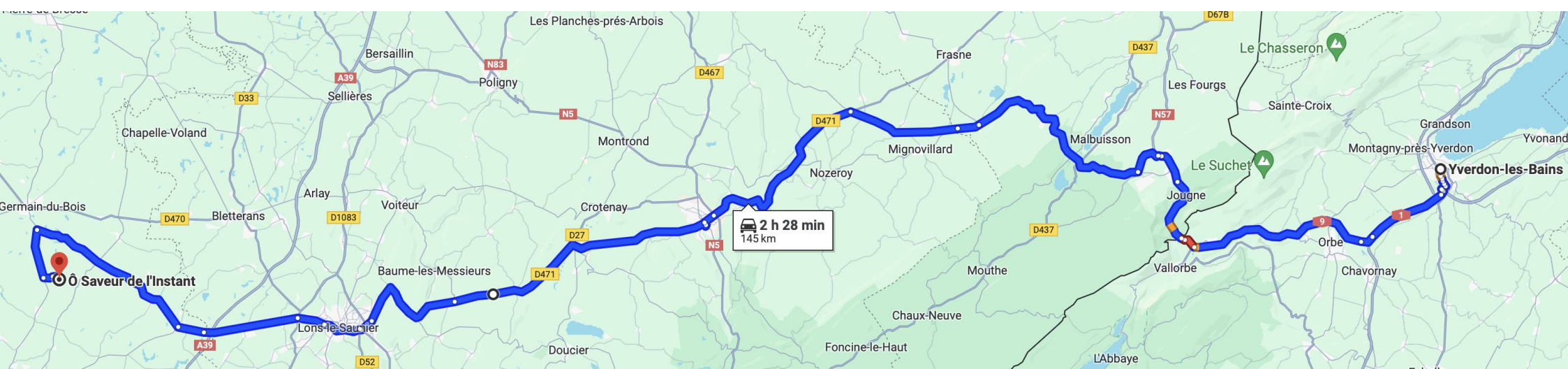
Enseignement et pratique : 200 CHF.

Hébergement en pension complète à partir de 140 €.

Un covoiturage sera organisé.

## Enseignement :

Le stage est animé par Viviane Martin-Prélaz, qui propose des cours de yoga à Yverdon-les-Bains depuis 2007 et qui est diplômée de l'École de yoga André Van Lysebeth à Paris (formation sur 4 ans) et membre professionnel de Yoga Suisse.



Le stage à lieu dans un domaine au cœur de la campagne, des bâtiments écologiques rénovés avec soin pour accompagner nos pratiques. Une cuisine végétarienne, gourmande et créative à base de produits bio et locaux.

