

cahier d'été 2013

stages

Du 13 au 16 mai

MIDI-PYRÉNÉES
yoga traditionnel

6h:méditation et Gayatri mantra. 7h: jala et sutra neti. 9h: kryasana. 10h30: technique posturale. 15h: théorie (karma ou loi de causalité). 16h: pranayama. 17h: mantra. 20h30: méditation. Niveau : 3 ans de pratique mini. 150€ + 150€ Pension-repas bio végétariens à Laval Roquecezière (12380). Avec Lina BENSOUSSAN.
05 53 40 09 14, linabens@hotmail.fr

Du 15 au 17 mai

BOURGOGNE
Cuisine & Yoga

Hatha yoga le matin et 3 après midis en ateliers pratiques cuisine végétarienne. Avec Sylvie MZAEEL et Abanita. A Sormery (89570). 330 € pension complète.
Paciflore 036563273 - paciflore@free - www.paciflore@free.fr

Du 17 au 20 mai

LANGUEDOC-ROUSSILLON
Yoga dans l'Aude

3 jours de Viniyoga pour expérimenter la voie de l'acceptation, la prise de recul et du laisser faire. Pratiques posturales, respirations guidées, ateliers d'observation et échanges autour de textes philosophiques. Personne ayant déjà pratiqué. Avec Sylvie DALOUCHE, à Belvis (11340). 120 € + 171€ en pension complète.
05 62 47 14 67 - 06 72 79 90 23 - www.yoga-asteya. postmaster@yoga-asteya.fr

Le 17 mai - Ile de France
La santé des yeux

Relaxation et préservation des yeux. yoga des yeux, massage des points d'acupuncture et visualisation. co-animé par une opticienne, sophrologue et praticienne de shiatsu et par une professeur

de yoga. Avec Elisabeth NICOLE. 19h - 20h30, 20€.

I feel GOOD 06 67 90 17 00 yes@ifeelgood.fr - http://ifeelgood.fr

Du 17 au 20 mai

PAYS DE LOIRE
yoga en Loire Atlantique

Temps de silence, de méditation, d'intériorité, temps de pratique des postures, respirations, relaxations, marche. De 6 à 12 personnes. Avec Benoît SAILLAU à Abaretz (44170). 360 € + adhésion 12€ pension complète
Saillau 02 38 43 50 70 yoga. creativite@wanadoo.fr http://yoga-creativite.fr/

Du 17 au 20 mai

RHÔNE-ALPES
Escapade Nature & Yoga

Balades ou rando dans cet éco-parc de plusieurs dizaines d'hectares et séances de yoga. Yoga traditionnel indien, pratique dynamique pour éliminer ce qui nous encombre, énergétique et pratique méditative. 270€ tout compris à Montselgues (07140).
Marina audrey HARD 0988663983 marinaaudrey@free.fr www.yogamah.fr

Du 18 au 20 mai

PAYS DE LOIRE
Méditation tibétaine

Le souffle dans la méditation tibétaine Avec le Dr Hugues GOUZENES. Pratique du souffle dans la méditation tibétaine à 1h50 de Paris. 156 € pension complète. Au centre de retraite Kalachakra à Saint Cosme en Vairais (72110)
CENTRE KALACHAKRA 0140050222 info@centre-kalachakra.net - www.centre-kalachakra.net

Du 18 au 19 mai

ILE DE FRANCE
Cultiver la pensée positive

«Rappelez vous d'une seule chose. La racine de toutes les maladies ne se trouve pas dans le corps mais dans le mental. Si vous obtenez le contrôle du mental, le corps sera en bonne santé» Swami Satyananda. Vous pouvez vous vacciner contre le négatif et le vaccin à votre disposition est le Yoga. 180 € repas du midi inclus. Avec Swami PARAMATMA à Paris 75002.
Ecole de Yoga Satyananda. info@ecoledeyogasatyananda-paris. net 01 45 08 16 40 - www. ecoledeyogasatyananda-paris.net

Du 18 au 19 mai

LORRAINE
Yga et marche sur les braises

Marcher sur les braises ! Tout le monde peut le faire, à condition d'être bien préparé- Coen REITH, un chaman expérimenté nous guidera pas à pas. Après-midi yoga, hutte de sudation samedi soir. 120 € pension complète. Avec Silvia SCHMITT et Patrick MURER à Bussang (88540).
Silvia Schmitt 03 89 74 18 38 silvia@natha-yoga-alsace.com www.natha-yoga-alsace.com www.natha-yoga.eu

Du 18 au 20 mai

PICARDIE
YOGA et non-violence

Yoga et méditation sur le thème de la non-violence. Selon Patanjali, la première discipline à mettre en pratique dans la vie quotidienne. 115€ + 85€ pension/hébergement à Coeuvres-et-Valsery (02600) avec Hélène DAUDE.
YOGATTITUDE 01 46 55 35 29 yogarama@free.fr - yogaramafrance.blogspot.fr

Du 18 au 20 mai

NANTES
l'ayurvêda science et saveur»

trois jours par le Dr Jagdish BHUTADA et son épouse à Nantes avec en plus un concert de chants méditatifs par Kakoli sam 18 à 20 h. Organisé par Nicole Archambault.
Yoga Rasa - 0623830850 - 0240293596 - www.yogarasa. nicole@archambault.in

Du 18 au 20 mai

BRETAGNE
Yoga au bord de l'eau

Faire un break loin de l'agitation du quotidien et retrouver le calme intérieur. Yoga Nature, face à la mer : respiration, relaxation et séries de postures. Auto massage : DO IN. Avec Marie-christine BRIARD. 275€ en pension complète à larmor baden (56870).
RELAXOCEANE 0640405837 mcbriard@relaxocean.fr www.relaxocean.fr

Du 18 au 19 mai

CHAMPAGNE - ARDENNES
Bien-être et créativité

Détente et action juste dans la créativité, dans l'instant. Relaxation (yoga nidra), mandala ou dessin centré, collage et autolouange (technique d'écriture spontanée). Animé par Catherine MAZARGUIL. 110 €. Hébergement/repas à proximité à Coussegrey (10210).
ATELIER DU LAURIER ROUGE 03 25 70 69 35 laurier.rouge@wanadoo.fr - http://www.laurier-rouge.com

Le 19 mai
ILE DE FRANCE
Stage de Yoga

Thème Ouverture : pratique d'asanas, pranayamas et assise avec Anne-Dominique DEFONTAINES. 13h30 - 17h30, 45 € à Paris
Association SPHINX 01 47 08 94 01 06 30 86 15 68 - a.sphinx@free.fr www.yogasphinx.fr

Le 20 mai

ILE DE FRANCE

Yoga et chant Badhjan

Avec Murali VALE, pianiste classique, chanteur, proche d'Amma, et Anne-Dominique DEFONTAINES, enseignante le yoga depuis 15 ans. Diplômée FNEY, Satyanandashram. 4h de chant et 2h de yoga (postures respiration et méditation) 10h - 18h, 80 €, à Paris (75020).

**Association SPHINX 01 47 08 94 01
06 30 86 15 68, a.sphinx@free.fr
www.yogasphinx.fr**

Le 22 mai

ILE DE FRANCE

Gestion du stress spécial examen

préparation mentale dans les situations de tests: examen, oral devant un jury, compétition, permis de conduire, entretien d'embauche, etc. Techniques très puissantes de coaching utilisées par les sportifs de haut niveau. 19h30-20h30, 10 € à Paris (75012).

I feel GOOD 06 67 90 17 00 yes@ifeelgood.fr - http://ifeelgood.fr

Du 23 au 26 mai

PAYS DE LOIRE

Yoga de la Pleine Conscience

Philosophie, principes et techniques de Mindful Yoga, les modalités de construction des séquences, les indications, contre-indications, modifications et adaptations des postures. Vous partirez avec la capacité d'enseigner plusieurs séquences de Mindful Yoga de durées de 30 et 60 minutes: allongée, dynamique, et restaurative. 600 € pension complète, à Forcé (53260) près de Laval.

**Elaine RUDNICKI 06 74 33 67 30
info@mindful-corps-esprit.com -
www.mindful-corps-esprit.com**

Le 24 mai

ILE DE FRANCE

Cycle de Méditations

Séances mensuelles de méditation avec Swami PARAMATMA Saraswati, le vendredi soir de 18h00 à 19h30. Se rapprocher de samprajnata samadhi, la perfection de la connaissance intuitive Et aussi le 14 juin 2013 à Paris (75002). 30€ la séance.



L'INTÉGRALITÉ
DES ANNONCES
SONT SUR

www.annuaireduyoga.com

AVEC ENCORE
PLUS D'INFORMATIONS.

SUR LES **stages,**
séjours, formations
ET **événements.**

**Ecole de Yoga Satyananda info@
ecoledeyogasatyananda-paris.net -
01 45 08 16 40
www.ecoledeyogasatyananda-paris.net**

Du 25 au 26 mai

MIDI-PYRÉNÉES

Voies du Yoga et voix

le Mantra-Yoga, les 3 autres Yoga-s cités par les Upanishad-s et l'étude théorique des techniques spécifiques Chakri, Vajroli, Mula Bandha. L'anatomie-physiologie appliquée au Yoga autour de certains éléments du bassin. La posture Vajrasana étudiée sous toutes ses formes et pratiquée avec un confort maximum. 110 € + 70 € en pension complète, à St. Loube (32220).

**Gill-eric LEININGER 05 61 785 685
info@institutleininger.com
www.institutleininger.com**

Le 25 mai

ILE DE FRANCE

Massage Indien relaxant

Par mouvements simples de friction, de drainage, de torsion et de pétrissage, Massage à l'huile. Accessible à tous. A Paris (75018). Et également le Samedi 1er juin. 9H30-13H30, 40€ + 10€ d'adhésion à Yaganjali -

**Céline REVOL 06 79 26 13 17
revolceline@yahoo.fr - http://
yoganjali-association.blogspot.com/**

Le 26 mai

ILE DE FRANCE

Yoga des yeux

Avec Selvi SARKAR. Libérer les yeux de différentes tensions, par la relaxation et la décontraction, mais aussi par des mouvements oculaires spécifiques et des exercices de visualisations. 13-15h00. 35 € à Paris (75014).

**SOLEIL D'OR 0145435012 -
06.26.46.38.55 amir.soleildor@gmail.
com - http://soleildorparis.blogspot.
fr/p/yoga-des-yeux.html**

Du 27 au 31 mai

BOURGOGNE

Purification du corps et de l'esprit

Avec KESHAR. Cure de jus verts biologiques (herbe de blé, la panacée pour se détoxifier en douceur et se reminéraliser), Hatha Yoga : Asana (postures), Pranayama (respiration), Yoga Nidra (relaxation), méditation, techniques de purification Yogiques et Ayurvédiques, massages, marche consciente. 690 € en pension complète. à la Ferme de Divali (58120).

**KAMALA 0680466677 info@
massages-yoga.com
www.massages-yoga.com**

Du 31 mai au 6 juin

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Avec Petri Räsänen

Petri Räsänen fait partie de la 2ème génération des grands enseignants d'Ashtanga Vinyasa Yoga dans le monde. Elève de Sri K.Pattabhi Jois, duquel il a reçu l'autorisa-

tion d'enseigner, il s'applique à transmettre son enseignement avec précision et dans le respect le plus exact de la tradition de Guruji. Pure Ashtanga yoga. Tous niveaux. Entre 30 et 50€ par atelier (à confirmer). A Marseille. **ASHTANGA AIX-MARSEILLE +33 (0)6 18 03 02 65
contact@yoga-aix-marseille.fr
www.yoga-aix-marseille.fr**

Du 1 au 2 juin

NORD-PAS DE CALAIS

Chant sacré de l'Inde kirtan

Découvrir et développer sa voix naturelle, expérimenter la force méditative du chant indien et des mantras. Avec S. Callejon, musicien et Nathalie Nichanian, prof. de Yoga 110€ à Roubaix (59100).

**YOGA DE LA VOIX 06 82 17 16 41 - 06
84 96 57 69 nathalie@yogadelavoix.
com - www.yogadelavoix.com**

Du 1 au 3 juin

ILE DE FRANCE

Massage Douceur du Monde Visage

26 manœuvres très raffinées à appliquer sur le visage, le décolleté et le crâne. Des mouvements de massage indien et points sur les méridiens chinois, appliqués avec justesse améliorent la circulation énergétique et libèrent les tensions. A Paris (75013).

**Dominique JACQUEMAY
dj@lympho-energie.com
www.lympho-energie.com**

Le 2 juin

ILE DE FRANCE

Cycle PRANAYAMA

La maîtrise du mental par le contrôle du souffle. De 9h à 12h. Tout niveau, 40 €, avec Swami Yoga JYOTI. A Paris (75002).

**Ecole de Yoga Satyananda Paris
info@ecoledeyogasatyananda-paris.
net - 01 45 08 16 40
www.ecoledeyogasatyananda-paris.net**

Du 2 au 3 juin

MIDI-PYRÉNÉES

Yoga - Qi gong - Relaxation et méditation

Retrouver le contact avec votre nature essentielle grâce à la pratique du yoga et du Qi Gong, deux arts de vivre millénaires. 110€ en pension complète. A l'institut vajra yogini, Marzens (81500).

**Joëlle MAUREL 0620112007
jo-maurel@hotmail.fr**

Du 3 au 7 juin

ILE DE FRANCE

L'asana dans tous ses états

Formation, perfectionnement et compréhension des asanas de flexion et d'extension avec Amir ZACRIA. Cours théoriques et pratiques pour la maîtrise des jeux articulaires, musculaires et fonctionnels. Pour pratiquants et professeurs de Yoga. 440 € + 25 € (adhésion). A Paris (75014).

**SOLEIL D'OR 0145435012 -
06.26.46.38.55 amir.soleildor@gmail.**

**com - http://shanti-paris.blogspot.
fr/p/atelier-et-stage.html**

Du 3 au 5 juin

ILE DE FRANCE

Atelier Intensif d'Evolution Personnelle

Avec Linda MUNRO & Gerald DISSE. 9-30 - 11-30 Pratique de Mysore - Vous devez avoir mémorisé au minimum la moitié de la première série (jusqu'à N v sana). 12-45 - 14-45 Exploration de Samadhi - Basé sur les Sutras du Yoga de Patanjali. 15:00 - 17:30 Ateliers Sur les Asanas - Chaque jour, un sujet différent... Ashtanga pour étudiants expérimentés. A Paris (75011). 250 €.

**ASHTANGA YOGA PARIS 01 45 80 19 96
info@ashtangayogaparis.fr -**

Du 4 au 9 juin

ILE DE FRANCE

Stage Massage Douceur du Monde Corps

Ce soin rassemble en une seule technique un enchaînement de 106 mouvements : manœuvres ayurvédiques (technique traditionnelle indienne), points de digito-pression (pressions sur les méridiens) * relaxation coréenne, réflexologie. A Paris (75013).

**Dominique JACQUEMAY
dj@lympho-energie.com
www.lympho-energie.com**

Du 8 au 9 juin

BOURGOGNE

Chemins de lumière, chemins de l'âme - Yoga du Son

Chants harmoniques sacrés et méditation avec Patrick TORRE et Lorent Hecquet, à Vezelay (89450). Apprendre à utiliser la voix, non comme un organe d'expression, mais comme un moyen de connaissance du Divin. Aucune compétence vocale n'est nécessaire pour suivre ce séminaire. 220 €.

**Association Convergences, c/o
Librairie L'Or des Etoiles - 03 86 33 30
06 - Lorent HECQUET - convergences.
vezelay@ordeseitoiles.fr**

Du 8 au 9 juin

ILE DE FRANCE

Hips, Pelvis and Low Back Anatomy Awareness

Ashtanga avec Julie GUDMESTAD. Integrating modern medical training in physical therapy with the ancient practice of yoga. She stresses a balance between strength and flexibility, building endurance, and developing self-awareness through precise movement, posture and breath. Tous niveaux. 185 € /2 j ou 95€ /1j à Paris (75011).

**ASHTANGA YOGA PARIS 01 45 80 19
96 info@ashtangayogaparis.fr
www.ashtangayogaparis.fr**

Du 8 au 9 juin

BRETAGNE

Animateur de Yoga du Rire

Formation officielle d'animateur de yoga du rire /club de rire ouverte à tous, sans pré-requis. Des outils pour booster la vitalité et augmenter le positif. Avec Fabrice LOIZEAU, directeur de l'Institut Français du yoga du rire, professeur international de yoga du rire et formateur officiel du docteur Kataria. 250€ -Éligible au DIF. A Rennes (35000). **Institut Français Du Yoga Du Rire & Du Rire Santé 0299002210** contact@formation-yogadurire.fr www.formation-yogadurire.fr

Le 9 juin

BRETAGNE

Printemps des Simples

Marché aux plantes aromatiques et médicinales de Bretagne et d'ailleurs. Conférences, ateliers, sorties botaniques, exposition, librairie. A Plouneour Ménez (20410). Entrée gratuite. **CAP SANTE – capsante29@orange.fr** **02 98 78 96 91 – www.capsante.net**

Le 9 juin

ILE DE FRANCE

Yoga des yeux

Avec Sabine BOUGUES. Le yoga des yeux propose des exercices pour détendre les yeux tant physiquement que mentalement, pour améliorer la vue et pour la maintenir. Tout public. 13h00-15h00, 35€ à Paris (75014) **Soleil D'or amir.soleildor@gmail.com** **0145435012 - 06.26.46.38.55 - http://soleildorparis.blogspot.fr/p/yoga-des-yeux.html**

Le 9 juin

ILE DE FRANCE

ATELIER YOGA

une pratique de Yoga, suivie d'un Yoga Nidra (Relaxation profonde) et d'un temps d'Assise Silencieuse. 10H00 à 13H00, 35€ + 10€ d'adhésion à l'association Yoganjali. Au Centre Anima, Paris (75009). **Céline REVOL 06 79 26 13 17** revolceline@yahoo.fr - <http://yoganjali-association.blogspot.com/>

Du 10 au 16 juin

RHÔNE-ALPES

Yoga traditionnel Indien

Sat karman, kriyas, asanas, pranayama, ajapa yoga, méditation. Reconnexion avec les éléments. Pour pratiquants. Prix selon hébergement : éco-gîte, camping ou tipi. A 45mn d'Aubenas, à Montselgues (07140). **Marina audrey HARD 0988663983** marinaaudrey@free.fr www.yogamah.fr

Du 13 au 15 juin

ILE DE FRANCE

Sanskrit près de Paris

Créé en 1995 par Yves BAUDRON, enseignement ouvert à toute personne intéressée: aucun pré-requis, - seule compte la motivation. 50€ par jour en pension complète / 25€ par jour en externe. Accueil : la veille à partir de 16h00. **Centre Védantique Ramakrishna – Paris - contact@centre-vedantique.fr - contact@centre-vedantique.fr** **33 (0)1 64 07 03 11** www.centre-vedantique.fr

Du 14 au 16 juin

LANGUEDOC-ROUSSILLON

Yoga et Nature

Avec Marieke HAZARD. Yoga au lever du soleil et l'après midi (5 h par jour), randonnées et marches conscientes, découverte de la Communauté de l'Arche de Lanza Del Vasto... 190€ tout compris à Roqueronde (34650). **LES ATELIERS DU SOLEIL 06 84 98 38 63** les.ateliers.du.soleil@neuf.fr - www.ateliers-soleil.fr

Du 14 au 20 juin

PAYS DE LOIRE

Vacances Pleine Conscience

Pour toute personne voulant s'engager dans une pratique intensive de la pleine conscience de 7 jours avec Elaine RUDNICKI Ddétente, introspection et visites culturelles ou les activités dans la nature. Aucune expérience en yoga nécessaire. 757€ tout compris à Sainte Suzanne (53270). **Elaine RUDNICKI 06 74 33 67 30** info@mindful-corps-esprit.com www.mindful-corps-esprit.com

Du 15 au 22 juin

LANGUEDOC-ROUSSILLON

Yoga et vacances

Au pieds des Pyrénées, à Festes et St.Andre (11300), en toute simplicité et très chaleureusement, un cours de yoga le matin, un autre l'après-midi avec introduction aux Yoga Sutra de Patanjali et méditation le soir. 530€ en pension complète. **Yoga Desikachar avec Sophie GEULIN. 04 68 20 07 72** sophie@franceyogaretreats.com www.franceyogaretreats.com

Le 15 juin

ILE DE FRANCE

Lecture Rapide & Auto-Hypnose

Techniques de lecture rapide et de photo-lecture, apprentissage de l'auto-hypnose. Accessible à tous. De 14 à 17h00, 30€ à Paris (75012). **I feel GOOD 06 67 90 17 00** [yes@ifeelgood.fr](http://ifeelgood.fr) - <http://ifeelgood.fr>

Du 15 au 16 juin

AQUITAINE

Renforcez corps et esprit

Avec Carine Lemaître. Rendre notre corps plus fort, stabilise, renforce notre esprit, grâce à des formes dynamiques de yoga (Vinyasa, ashtanga) et une forme douce mais profonde (Yin Yoga). Tous niveaux. A St Paulet de caisson (Gard) (33100). 65€/j 120€ le week end, + 80€ la pension complète. **Carine LEMAITRE-GRAMAJE 06 89 72 70 67** carine.lemaitre@gmail.com - www.lessommetsdubienetre.com

Du 15 au 16 juin

BOURGOGNE

Yoga Détente

Un lieu paisible et une région magnifique pour pratiquer, le temps d'un week-end. Massages sur place. 210€. A Sormery (89570). **Edith GRANTE 0675764344** YogaAvecEdith@gmail.com



Voyager en conscience, c'est grandir en amour

OASIS VOYAGES



Offrez-vous les bienfaits des traditions spirituelles, accompagnés par des initiés. Sur des sites sacrés, expérimentez les rituels millénaires d'élévation de conscience.

Eric GRANGE, directeur et fondateur d'Oasis Voyages.
Lauréat du Trophée 2009 du Nouvel Entrepreneur du Voyage décerné par le ministre du tourisme.

+ 50 voyages initiatiques par an

- Révélation mayas au Guatemala
- Initiations chamaniques au Pérou
- Expériences soufies en Ouzbékistan
- Circumambulations au Tibet
- Rituels bön au Bhoutan
- Temples sacrés des Indes
- Bénédictions à Bali
- Dauphins libres...

Gratuit : pour les lecteurs de Santé Yoga catalogue été 2013 envoyé à domicile !

04 78 07 03 00 contact@oasis-voyages.com

www.oasis-voyages.com

Immatriculation au registre des opérateurs de voyages IM069100006



Surf Yoga & Spa Resort

Venez pratiquer le yoga sous le soleil toute l'année



Cours face à l'océan
entouré d'une équipe de professeurs formés dans les meilleures écoles internationales de Yoga.

Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Raja Yoga et Yoga Nidra

Workshop / Retraites
Sadhana Intensive

Programmes spéciaux :
Nouvelle Lune / Pleine Lune
Équinoxes / Solstices
Vacances scolaires

info: yoga@paradisplage.com

Vous pourrez également profiter de nombreuses activités:
Surf / Trekking / Canoë-Kayak
Excursions en bateau et en 4X4

Hébergement de 2 à 6 personnes
Suite / Bungalow / Villa

services: Surf House / Spa
Kids Club



www.paradisplage.com

Du 21 au 23 juin

LANGUEDOC-ROUSSILLON
YOGA et AYURVEDA Sciences de guérison

Déterminer votre constitution ayurvédique (vata, pitta, kapha), vous donner des outils pour identifier et corriger vos déséquilibres et adopter un mode de vie et une alimentation adaptés à votre constitution. Avec Sarala LUCET VENTURA. 210€ pension complète, à Villazel du Razes (11300), près de Carcassonne.

VEDA 04.68.69.67.28 ayurveda-sante@laposte.net - www.ayurveda-sante.com www.lieu-de-stage.fr

Du 21 au 23 juin

RHÔNE-ALPES
Yoga aérien/yoga swing

Venez découvrir le plaisir du yoga aérien pendant un weekend de dépaysement total. A la Sauvagine, 26410 glandage. Tout niveau. 188 € à 204€ pension complète.

Avec Maryvonne LASCOMBES au 06 18 85 39 11 mlascomb@free.fr www.jyoti-yogi-13.com

Du 21 au 23 Juin

VAR
Festi Spirit

2ème édition du Festival de spiritualité à Trimurti, Cogolin (83310). Plus de 20 intervenants. Ateliers, conférences, concerts. 80 € /3 j, 40€/j. Hébergement et repas possible.

Trimurti - trimurti@orange.fr 04 94 54 44 11

Du 22 au 23 juin

ILE DE FRANCE
Stage de Hatha Yoga

Avec Eva RUCHPAUL (causerie samedi après-midi), Colette POGGI, indianiste, (dimanche après-midi) sur le thème « L'Art, champ d'expérience d'une connexion profonde avec soi et avec l'univers » et Ulrika RIESSLER, atelier de chants sacrés du monde (2 par jour). A Paris (75008). 179€ + 28 € non adhérent.

Institut Éva Ruchpaul - 01 44 90 06 70 - eva.ruchpaul@wanadoo.fr - www.yoga-eva-ruchpaul.com

Du 22 au 23 juin

CHAMPAGNE - ARDENNES
Bien-être et créativité

Relaxation, mandala ou dessin centré, collage, autouloange ...avec Catherine Mazarguil. 110 €.

ATELIER DU LAURIER ROUGE 03 25 70 69 35 laurier.rouge@wanadoo.fr - http://www.laurier-rouge.com

Le 23 juin

ILE DE FRANCE
Yoga de Yeux

Avec Amir ZACRIA. Les yeux sont en corrélation avec le foie en médecine traditionnelle chinoise et le Pitta (Alochaka) en Ayurveda. Le bon fonctionnement des yeux dépend de

la santé à tous les niveaux. A l' Espace zen, 75014 Paris. 40 €

amir.shantiparis@gmail.com 06.26.46.38.55
http://shanti-paris.blogspot.fr/p/yoga-des-yeux-ateliercours-particuliers.html

Du 26 au 27 juin

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
Nagas prana initiation

Bilan énergétique, équilibrage des chakras, recentrage des corps subtils, harmonisation du système énergétique. Enseignement pratique du fonctionnement des chakras en relation avec le mécanisme des émotions, cause des perturbations dans le corps physique, énergétique et mental. 230 € à Le Thor (84250)

Yves ECKERT 04 90 02 12 64 yves.eckert@free.fr 06 62 28 37 59
nathalie.perier30@orange.fr -

Du 26 juin au 3 juillet

LANGUEDOC-ROUSSILLON
Yoga et vacances

Yoga signifie lier, relier, nous aimons créer des liens ! Yoga et méditation dans le style Desikachar avec Sophie Guelin. 530 € pension complète. Au Centre Viveka de Festes et St.Andre (11300).

Sophie GEULIN 04 68 20 07 72
sophie@franceyogaretreats.com
www.franceyogaretreats.com

28 juin au 1er Juillet

RHÔNE-ALPES
Escapade Nature & Yoga

Balades ou rando dans cet éco-parc de plusieurs dizaines d'hectares et séances de yoga traditionnel indien : pratique dynamique pour éliminer ce qui nous encombre, énergétique et pratique méditative. 270€ tout compris à Montselgues (07140).

Marina audrey HARD 0988663983
marinaaudrey@free.fr
www.yogamah.fr

Du 29 au 30 juin

RHÔNE-ALPES
Chant sacré de l'Inde

Chant, mantras, détente, harmonisation, énergie, joie ! stage à l'atelier Equithés, un beau chalet en bois à Les Houches (74000). 120 €. Avec N. Nichanian et A. S. Callejon.

YOGA DE LA VOIX 06 82 17 16 41
nathalie@yogadelavoix.com
www.yogadelavoix.com

Du 29 juin au 30 septembre

ILE DE FRANCE
Stage de formation de yoga du rire

Avec Martine Medjber, NIVEAU REQUIS Débutants. Stage de Formation d'Animateurs de Clubs de Yoga du Rire agréé par l'Ecole Internationale du Rire affiliée à la Dr Madan Kataria School of Laughter Yoga. 9h-18h PRX 295€. Voyage et hébergement non compris

Ecole Du Rire, Vincennes, 94300 Vincennes, ECOLE INTERNATIONALE DU RIRE 06 25 70 69 36
co@ecolederire.com
www.ecolederire.org

Du 29 au 30 juin

HAUTE NORMANDIE
Aplomb et yoga dans le quotidien

2 cours spécifiques, puis préparation des repas, travail au jardin, repos, promenade, conversations sous l'oeil vigilant et gentiment critique d'Annie Aubrun Patrix qui reprend les « 7 clés du bien être » à vivre en permanence. Stage 100€ + 15€/j chambre collective ou 10€ camping. Pour le repas: vous apportez la nourriture et nous cuisinons ensemble à la Maison Mia, St Laurent en Caux (76560).

Annie AUBRUN PATRIX 0235566553
annie@maison-mia.com
www.maison-mia.com

Du 29 juin au 2 juillet

ILE DE FRANCE
Hatha yoga et pranayama

Yoga Van Lisebeth avec Jocelyne ADAM. Ouvert à tous. 590 € en pension complète. A Bois le Roi (77590).

ECOLE DE YOGA VAN LYSEBETH 01 48 22 53 17 - eyvl@laposte.net
www.yogavanlysebeth.com

Du 29 juin au 5 juillet

POITOU-CHARENTES
yoga traditionnel

yoga authentique avec Bernard Collet, dans une ambiance de vacances. Styles: Sivananda, Swami Yogiraj Bua , FNEY, Bouddhisme. 120 € + 230€ pension complète. A Chaniers (17610).

Bernard COLLET 05 46 91 14 09
bernardcollet@aol.com
www.yogasaintes.fr

Du 29 au 30 juin

MIDI-PYRÉNÉES
Constellations familiales

Toute l'histoire de notre famille est inscrite dans notre psyche. La constellation familiale peut permettre de découvrir quels événements ou personnes de notre système familial influencent notre vie présente en nous empêchant parfois de nous réaliser pleinement. 130 €. A l'Institut vajar yogini à Marzens (81500)

Joelle MAUREL 0620112007
jo-maurel@hotmail.fr

Le 30 juin

ILE DE FRANCE
« Le cœur »

Avec Chris LAURION (FFY, Yoga works, Yoga Alliance) . Pratique de Vinyasa Yoga avec mise au point sur les postures inversées, exercices de pranayama, le Tao des organes, le chant des mantras, Savasana - Niveaux : ayant déjà une pratique régulière. 40 €. Au Centre de Danse du Marais (75004)

06 22 64 12 24 - laurionyoga@gmail.com - yoga.paris-danse.com

Du 30 juin au 5 juillet

AUVERGNE

Stage yoga et nature

Un yoga de la reliance à la nature pour se ressourcer en profondeur. Avec Esther GOUAULT, professeur FFY, yoga en plein air et en salle, randonnées, baignades en eaux vives. 500 € en pension complète. A Sorbier **HOMEYOGA 03 06 07 50 32 36 esther.gouault@orange.fr homeyoga03.blogspot.com**

Du 1^{er} au 7 juillet

BRETAGNE

Cycle d'introduction aux kriyas

Les 21 kriyas transmis par Satyananda se différencient totalement des pratiques de purifications appelées shat karmas connues aussi sous le terme de kriya... Pour pratiquer expérimentés qui veulent intégrer une sadhana, pratique régulière et assidue dans leur quotidien. Avec Swami PARAMATMA. 460€ la semaine en pension complète.

ECOLE DE YOGA SATYANANDA

02 29 40 38 13 contact@ecoledeyogasatyananda.net - www.ecoledeyogasatyananda-paris.net

Du 1^{er} au 29 juillet

ILE DE FRANCE

Cours d'été en juillet

Hatha Yoga pour tous, en été à Paris. Lundi 19h45/ Mardi 17h30 et 19h/ Vendredi 11h et 12h30/ Samedi 10h et 11h30. 20 €/ cours + possibilité d'abonnement. Au Centre Terre & Ciel, 81 rue Albert, 75013 Paris **Animé par nathalie LHEUREUX-THOLLIEZ 0678610749 camilletholliez@hotmail.fr -**

Du 1^{er} au 17 juillet

CORSE

Massages ayurvédiques, Yoga traditionnel et Tantra

«Présence et rencontre». A l'ombre des eucalyptus, à 100m d'une des plus belles plages de sable fin de Corse, Bernard ZANCHI propose une présence aux Massages Ayurvédiques, au Yoga traditionnel et au Tantra-Yoga. 6 heures d'enseignement par jour de 6h30 à 9h00 et de 16h00 à 19h00. 60 €/j. A Corbara (20256).

ANANDA YOGA - 0471430743 -

06.87.23.81.96 ananda.yoga@wanadoo.fr www.ananda-yoga-cantal.com

Du 1^{er} au 6 juillet

MIDI-PYRÉNÉES

Yoga, Qi gong, Relaxation et méditation

Pour expérimenter des pratiques douces améliorant notre vie, notre santé et cheminer vers la paix. A Marzens (81500). 330 € pension complète.

Joelle MAUREL 0620112007

jo-maurel@hotmail.fr institut vajra yogini

Du 1^{er} au 6 juillet

BOURGOGNE

Yoga et Ayurveda

Yoga 3h le matin, 3h d'Ayurveda l'après midi. Animé par Sophie LETELLIER, enseignante de Yoga depuis 1983, dans la lignée de Nil Hahoutoff. Et diplômée en Ayurveda en Inde. 270€. Au Temple des Mille Bouddhas, la Boulaye (71320).

Association AMY 0470663130

sophiejiyoga@yahoo.fr

Du 4 au 16 juillet

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Massages Ayurvédiques Nâgas Bhyanga

Ayurveda avec Yves ECKERT. Niveau 1 et 2. A partir des 3 éléments constitutifs de l'univers, air, feu et eau nous déterminons 7 tempéraments en relation avec les 7 planètes et à chacun d'eux est adapté un massage, une huile, un régime alimentaire, un métal, une pierre précieuse etc., 980 € hébergement possible à Le Thor (84250).

Yves ECKERT 04 90 02 12 64 -

06 62 28 37 59 nathalie.perier30@orange.fr www.ayurvedanaga.fr

Du 6 au 13 juillet

BRETAGNE

Yoga et bord de mer

A Plougrescant (22820) avec Marieke HAZARD. Pratiquer face à la mer, au flux et au reflux de cette côte sauvage... 5 heures yoga par jour, marches conscientes sur sable et chemins, ateliers de créativité... 545 € tout compris.

LES ATELIERS DU SOLEIL 06 84 98 38

63 les.ateliers.du.soleil@neuf.fr - www.ateliers-soleil.fr

Du 6 au 13 juillet

LANGUEDOC-ROUSSILLON

Yoga et vacances

Yoga et méditation dans le style Desikachar avec Sophie Guelin, en pleine nature, près de Carcassonne. Tout niveau. 530 € pension complète

Sophie GEULIN 04 68 20 07 72

sophie@franceyogaretreats.com - www.franceyogaretreats.com

Du 6 au 7 juillet

ILE DE FRANCE

Ashtanga Vinyasa Yoga

Avec Eddie & Jocelyne STERN, couple qui fût très proche de Sri. K. Pattabhi Jois, le maître du yoga ashtanga. Pour les pratiquants d'ashtanga. 90 €/ 2 j ou 50 € par jour. A Paris (75011)

ASHTANGA YOGA PARIS 01 45 80 19 96

info@ashtangayogaparis.fr

Du 6 au 13 juillet

NORD-PAS DE CALAIS

Yoga et Marche

Yoga et de randonnée dans le Pas-de-Calais. Chaque jour : 2 à 3h de yoga, relaxation,

méditation avec Nathalie Lheureux et 8 à 12 kms de marche guidée par Sophie Kalinowsky. Tous niveaux bienvenus. Entre 626 et 801 €. A Lille.

LHEUREUX-THOLLIEZ 0678610749

camilletholliez@hotmail.fr -

Le 6 juillet

ILE DE FRANCE

Relaxation

Un temps de profonde relaxation avec Camille Tholliez. Au centre Terre & Ciel, Paris (75013). 20 euros

LHEUREUX-THOLLIEZ 0678610749

camilletholliez@hotmail.fr

Du 6 au 12 juillet

MIDI-PYRÉNÉES

Mandala

& développement personnel

La technique du mandala associée à la relaxation profonde et la peinture spontanée avec Maryse DOMINON. Pour tous. 220 € + 130 € pension complète. A Montredon-Labessonnie (81360)

ATELIER KEVALAM 0563758278

chantal.laglasse@aliceadsl.fr www.kevalam-yoga.fr

Du 6 au 13 juillet

ALSACE

7 jours de Vinyasa Yoga, de méditation et de rando

Plongez dans un espace de sérénité et de simplicité, immergez vous dans les décors somptueux des montagnes vosgiennes et nourrissez votre corps et votre être avec des cours de Vinyasa Yoga et de méditation quotidiens! Avec Ariane ALBECKER. 500 € en pension complète. A Saulxures (67420).

YOGACOACHING 06 72 92 95 57

ask697@hotmail.com www.yogacoaching.fr

Du 7 au 13 juillet

AUVERGNE

Yoga et Randonnée

Hatha Yoga, do-In, relaxation nidra, yoga du Son. Balade quotidienne dans un environnement magnifique. 485€ pension comprise. A Rochefort Montagne (63210). Animé par David LEURENT.

06 17 65 70 80

david.leurent@gmail.com

http://stageyogadavidleurent.wordpress.com

Le 7 juillet

MIDI-PYRÉNÉES

l'Art du Yoga

Une journée pour se reconnecter à soi-même. Yoga Iyengar avec Uma & Maesh WRIGHT. Ouvert à tous 50€. A Montouliou (09000).

UMAHESH ECOLE DE YOGA

0534090314 108@umahesh.com - www.yoga-destination.com

EDITIONS

SATYANANDASHRAM

11 Cité Tréville - 75009 Paris

Psychologie pratique du yoga

a pour auteur un psychiatre qui est également yogi. Son livre relie les enseignements du yoga à ceux de la psychiatrie contemporaine et à d'autres branches de la science occidentale. D'où naît une vision totalement neuve et élargie de la personnalité humaine prête à évoluer.



Méditations Tantriques

met en lumière la connaissance profonde des tantra et de l'âme humaine de Swami Satyananda.

Méditer est une urgence qui évite les troubles ainsi que les comportements pathologiques. Cet ouvrage comporte une vingtaine de techniques essentielles pour réussir l'approche de l'inconscient.

(les prix s'entendent port compris)

- Psychologie pratique du yoga 35€
- Méditations Tantriques 31€
- Hatha Yoga Pradipika 63€
- Propos sur la Liberté 25€
- Asana Pranayama Mudra 50€
- Tattwa Shuddhi..... 27€
- Yoga Tantra et Méditation 26€
- Yoga Nidra 28€
- Prana, Pranayama 33€
- Yoga Darshan 46€
- Kundalini Tantra 49€
- Swara Yoga 30€
- Salutation au Soleil 23€

~ POUR COMMANDER ~

› courrier : par chèque à l'ordre de Satyanandashram

› internet : www.satyanandashram.asso.fr

Du 7 au 12 juillet

RHÔNE-ALPES

Hatha-yoga dans la Drôme

Dans un lieu magique, plein d'énergie. Vous serez guidé par François Aubert. 600 €. A Dieulefit (26120).

François AUBERT 06 10 61 59 34
toucher38@hotmail.fr
www.yogarando.fr

Du 8 au 12 juillet

ILE DE FRANCE

Stage de Yoga

travail quotidien d'asanas, pranayamas, et mudras. Invitation avec Anne-Dominique DEFONTAINES à entrer plus profondément dans cette discipline et ses chemins de transformation. 170€ (+ Adhésion annuelle). Pratiquant ou débutant motivé. A Rueil-Malmaison (92500).

ASSOCIATION SPHINX 01 47 08 94
01 - 06 30 86 15 68 - a.sphinx@free.fr
fr - www.yogasphinx.fr

Du 8 au 12 Juillet

BASSE NORMANDIE

Tantra SHA yoga

Mieux vivre sa sexualité avec le YOGI COUDOUX et Claude RUFFIEUX. Libérer sa sensualité pour se rencontrer sur le chemin de L'Amour. 290 € Hébergement possible. A Champsecret (61700).

Centre Yogi COUDOUX - yogi@leyogi.com
www - natascha@leyogi.com - www.leyogi.com

Du 8 au 13 juillet

BASSE NORMANDIE

Yoga dans la campagne

Asanas, Pranayamas, relaxation, philosophie, marches silencieuses, nourriture végétarienne et bio, méditation matin et yoga nidra soir. A Bully (14320) avec Marion BOUILLON. Yoga Sivananda. 500€ tout compris.

CENTRE DE YOGA SRUTHI 0231732641
06.86.88.69.78
marionbouillon@yahoo.fr
www.marionbouillon.com

Du 8 juillet au 31 août

RHÔNE-ALPES

Stages tout l'été

Stages «Yoga pour tous» avec Giorgio Cammarata. Yoga de l'énergie à Desaignes (07570). Pension sur place à Jeauty (jeaute.free.fr). A la journée, à la semaine...

CAMMARATA 06 71 65 02 96 unite.
harmonie.ecoledeyoga@gmail.com - cammayoga.free.fr

Du 8 au 14 juillet

AQUITAINE

Yoga et Qi Gong

Séjour alliant yoga, Yoga nidra et Qi Gong sur une ferme périgourdine au milieu des vaches et des vignes. Avec Véra MAININI et Michèle ROUX à Sigoulès (24240). débutants acceptés. 195€ + 270€ en pension complète.

EVEIL DU SOUFFLE 05 53 58 46 57
sherkane@free.fr
www.yogasigoules

Du 8 au 13 juillet

RHÔNE-ALPES

Atreya abhyanga® niveau 1

Massage thérapeutique psycho-corporel selon l'Ayurveda, techniques de bases de l'Abhyanga. Au Centre Sattva, Sciez-sur-Léman (74140). 595 € pension non comprise. Avec Linda BENGOUER

Linda 06 80 35 12 82 lindab-sattva@hotmail.fr - www.centresattva.com

Du 8 au 12 juillet

MIDI-PYRÉNÉES

Yoga et astrologie

Unir astrologie occidentale, astrologie chinoise et travail avec le corps ; percevoir des influences subtiles, lever des blocages, rééquilibrer le corps, faire circuler l'énergie. Avec Catherine GUY (www.lavoieensoleillée.com) et Rosane DEBUCK. A Saint-Affrique (12400). 300€.

Debuck 05 65 99 89 71 rosane.debuck@gmail.com - www.lagrangeauxreves.sitew.com

Du 8 au 12 juillet

CHAMPAGNE - ARDENNES

Carnet de voyage

Création harmonieuse d'un Carnet de Voyage, reportage dessiné et créatif autour de la région. Apprendre à dessiner des croquis de maisons et bâtiments anciens... à Coussegrey (10210). Animé par Catherine MAZARGUIL. Pas de pré-requis. 360 €.

Atelier du Laurier Rouge 03 25 70 69 35 laurier.rouge@wanadoo.fr
www.laurier-rouge.com

Du 13 au 14 Juillet

ILE DE FRANCE

Prana Vijnana Yoga

Avec Serge LELANDAIS BHAKTARAJ & Dr. Lise QUEGUINER. De la posture du corps au corps de Posture. L'énergie du souffle peut nous offrir l'accès à l'Asana Archétypal. 150 € en pension complète / 100 € en externe. A Gretz (77220).

Centre Védantique Ramakrishna - Paris - contact@centre-vedantique.fr - 33 (0)1 64 07 03 11
www.centre-vedantique.fr

Du 13 au 28 juillet

PAYS DE LOIRE

Retraite

Retraite de vipassana et de Mahamoudra Vipassana prend les expériences de l'esprit comme objet d'observation et mahamoudra est l'esprit sans construction mentale. Accompagné par Jean Jacques MAILLARD. Niveau débutant. 707 €. Au centre de retraite Kalachakra (72110)

Centre Kalachakra 0140050222
info@centre-kalachakra.net
www.centre_kalachakra.net

Du 13 au 14 juillet

CHAMPAGNE - ARDENNES

Yoga Nidra et conte

Comprendre le conte et la structure du récit pour écrire ses propres histoires. L'utilisation des légendes et des mythes dans les séances de Yoga nidra. Avec Thierry JUMEAU. A Chessy Les Prés (10130). 150 €.

AHIMSA - LA BIENVEILLANCE
0684660571 jtmthierryjumeau@aol.com - www.yogabienvveillance.com

TRIMURTI

Séminaires et Congrès

Bienvenue à Trimurti

Idéalement situé en plein massif des Maures, surplombant la baie de Saint-Tropez, ce domaine de 10 hectares offre toute l'infrastructure nécessaire à la réussite de votre séjour :

- 6 salles de 44 à 167 m² ;
- 48 chambres de 1 à 5 lits,
- Une cuisine de qualité à tendance végétarienne servie sous forme de buffet dans la convivialité,
- Un espace librairie ; avec les ouvrages de nos intervenants ainsi que des CDs de musique de relaxation, traditionnelle, spirituelle,
- En dehors des stages : la piscine vous accueille pour les moments de détente, promenades dans les collines des Maures. La proximité de la mer offre de nombreuses excursions et activités nautiques.

Chemin du Val de Périer - 83310 Cogolin - Tél. : 04 94 54 44 11- Fax : 04 94 54 63 31 - E-mail : trimurti@orange.fr

www.trimurti-seminaires.com



Du 13 au 20 juillet

BRETAGNE

Yoga et Qi Gong en été

Hatha yoga et Qi Gong sur l'île de Berder Golfe du Morbihan. 6 heures de cours par jour, tous niveaux. 335 € + 464 € pension. Avec **Christine LAZENNEC MOUREY** 01 49 30 55 79 christine.mourey@free.fr - http://robert.mourey.free.fr/

Du 13 au 19 juillet

CENTRE

Yoga souffle espaces intérieurs

Une semaine de retrait et de yoga Iyengar à Vineuil (36110), guidé par Bernadette et Serge Gastineau. Pour les non-débutants. 520 € + 300 € en pension complète. **Serge GASTINEAU** 02 40 43 30 47 contact@atelieryoga.net - atelieryoga.net

Du 13 au 20 juillet

RHÔNE-ALPES

Yoga et randonnée

Près d'Avignon, pratique & randonnée le matin. Pratique posturale et respirations l'après-midi en ferme bio dans la Drôme. Yoga Indien avec Roger MOUTTE. Tous niveaux. A Sederon (26260). 540€ en pension complète. **ASSOCIATION LE CORPS A VIVRE** 04.90.20.10.07 corpsavivre@free.fr - www.yoga-randonnee.fr

Du 13 au 19 juillet

BRETAGNE

Voyage en kundalini

Quitter ses habitudes, marcher au bord de la mer, créer, chanter des mantras et méditer, se nourrir de yoga, de prâna et d'eau coupée avec jus de fruits, soir bouillon légumes... tisanes, avec le kundalini yoga. Animé par Brigitte CHAGOT et Odile GRANDJEAN à Plevenon (22240). 580 € (réduction chômeurs, couple). **Brigitte CHAGOT** 0466575640 brigitte.chagot@wanadoo.fr - www.grainedeprana

Du 15 au 19 juillet

BASSE NORMANDIE

Le Kung du yoga.

La souplesse du corps et de l'esprit. Redonnez à votre corps la souplesse qu'il a perdu. Libérer votre mental de ses blocages. Avec le Yogi et Natascha COUDOUX. 290€ Hébergement possible. A Champsecret (61700). **Centre Yogi COUDOUX - yogi@leyogi.com - natascha@leyogi.com - www.leyogi.com**

Du 15 au 21 juillet

RHÔNE-ALPES

Retraite de Yoga Traditionnel

Retraite Yoga traditionnel Indien pour les professeurs de yoga et pratiquants confirmés. A Montselgues (07140). Sat karmam, kriyas, asanas, pranayama, ajapa yoga, méditation. Conseils personnalisés avec

Marina Audrey HARD et Antoine V. A partir de 420 € selon hébergement. **Marina audrey HARD** 0988663983 marinaaudrey@free.fr www.yogamah.fr

Du 15 au 19 juillet

MIDI-PYRÉNÉES

Immersion dans L'Art du Yoga

La méthode enseignée repose sur les principes d'alignement qui permettent de libérer le corps de ses tensions, optimiser son fonctionnement tout en apaisant l'esprit. Yoga Iyengar avec Uma & Mahesh WRIGHT à Montoulieu (09000). 250 €. Ouvert à tous. **UMAHESH ECOLE DE YOGA** 0534090314 108@umahesh.com - www.umahesh.com

Du 15 au 21 juillet

BRETAGNE

Lacher prise et reprendre son souffle

Avec Swami VIDYA SHAKTI et Vishnu DEVA. Le mental est un des facteurs stimulants pour nos actes et pensées mais aussi un des obstacles majeurs. Utiliser le souffle comme médiateur entre l'aspect physique et l'aspect mental. Apprendre à ne pas s'y identifier aveuglément est un préambule à la pratique véritable du yoga. Débutant. 300€ + 150 € en pension complète. A Leuhan **ECOLE DE YOGA SATYANANDA** 02 29 40 38 13 contact@ecoledeyogasatyananda.net www.ecoledeyogasatyananda.net

Du 15 au 19 juillet

RHÔNE ALPES

Du physique au spirituel

Les niveaux de progression dans les asanas, stage animé par Boris TATZKI. Pour ceux, pratiquants et enseignants, qui sont en quête d'une meilleure connaissance d'eux-mêmes, d'une progression intérieure. 775 € en pension complète dans le château du Haut Forez (42380). **Boris Tatzki - aca.yoga@wanadoo.fr - www.academie-de-yoga.fr www.boristatzky.fr**

Du 15 au 19 juillet

CHAMPAGNE - ARDENNES

Yoga Nidra : le conte en image

Stimulation et expression de la créativité autour du Yoga nidra et de la réalisation d'un mandala. Avec Thierry JUMEAU et Aurélie ANTOIE. A Chessy Les Prés (10130). 360 € + 350 € en pension complète. **AHIMSA - LA BIENVEILLANCE** 0684660571 jtmthierryjumeau@aol.com - www.yogabienvieillance.com

Du 15 au 20 juillet

BASSE NORMANDIE

Purification du corps et de l'esprit

Avec KESHAR. Monodiète à base de carottes biologiques, Hatha Yoga : asana, pranayama, Yoga nidra, méditation, techniques de purification Yogiques et Ayurvédiques,

massages, marche consciente. A Montgaudry (61360), 690 € en pension complète très confortable (jacuzzi...). **KAMALA** 0680466677 info@massages-yoga.com www.massages-yoga.com

Du 15 au 19 juillet

PAYS DE LOIRE

Sophrologie do-in & shiatsu

Découvrir les techniques de la Sophrologie, ses outils, ses applications, ses bienfaits avec Liliane SALLE- PREVEAUX, spécialiste en sophrologie Caycédienne. 60 €/j, 24 €/ nuit, 10 € le repas. à Genneteil (49490). **Liliane Sallé- Prëveaux** 06 77 33 66 13 - 02 41 82 84 65 - liliane-salle-preveaux@orange.fr - www.stages-sophrologie-bien-etre.com

Du 15 juillet au 19 juillet

MIDI-PYRÉNÉES

Yoga & découverte de soi

Calmer et transformer le mental et les émotions grâce au yoga traditionnel indien avec Maryse DOMINON. Ouvert à tous. 200 € + 130 € pension complète. A Montredon-labessonnie (81360). **ATELIER KEVALAM** 0563758278 chantal.laglasse@aliceadsl.fr www.kevalam-yoga.fr

Du 15 au 20 juillet

RHÔNE-ALPES

Yoga en immersion

Dans la Forêt de Saou (26400), Drôme, yoga, kryas (initiation) méditation, relaxation avec Gisèle-Lydie BROGI. Tous niveaux. 450€ avec le brunch de midi. **L'INSTANT YOGA à SAOU** 0689414983 lydiebrogi@hotmail.fr www.linstantsaou.fr

Du 15 au 20 juillet

PROVENCE

Yoga créatif et santé

Yoga créatif thérapeutique selon la médecine chinoise traditionnelle et la médecine ayurvédique : 8h par jour, accès à tous les espaces de détente, piscines, parc, salons etc, guidé par Tara LEPAGE et FA PREM. A Trimurti, 800 € en pension complète. **ESPACE MIEUX ETRE - Tara Lepage** 0041 22 349 30 31 - 00 41 79 47 89 26 www.espacemieuxetre.com - taram@bluewin.ch

Du 16 au 23 juillet

PAYS DE LOIRE

Retraite et Ressourcement

Les différents moments de pratique suivront le déroulement des étapes du système traditionnel codifié par Patanjali: principes, nettoyages, asanas, pranayamas, relaxation, concentration et méditation. Stage d'approfondissement. A Angers (49100). 240€ + 415 € pension complète. **Roselyne LHEUREUX** 02 41 34 78 60 -06 15 77 12 90 - roselyog@hotmail.com - www.yoga-sur-angers.net

Du 17 Juillet au 20 Août

ALLIER

Yoga & Toumo c/o Daubard

Maurice Daubard vous accueille au Pirolin, à la semaine ou plus, pour vivre le Yoga et le Toumo, au milieu de la forêt de Grobois occupée autrefois par les moines. Son enseignement s'adresse à tous, aussi bien débutants qu'adeptes chevronnés. 350 €/semaine + 38 € pour la pension complète. A Saint Aubin-Le-Monial (03160). **Maurice DAUBARD - 04.70.67.02.16 - mauricedaubard@gmail.com www.mauricedaubard.com**

Du 17 au 24 juillet

LANGUEDOC-ROUSSILLON

Yoga et vacances

En pleine nature, aux pieds des Pyrénées, c'est dans un cadre calme et préservé, entouré de chênes, yoga Desikachar avec Sophie Guelin près de Toulouse ou Carcassonne. 530 € en pension complète **Sophie GEULIN** 04 68 20 07 72 sophie@franceyogaretreats.com - www.franceyogaretreats.com

Du 18 au 21 juillet

MIDI-PYRÉNÉES

Yoga / marche consciente

Proche d'Auch (Gers), Yoga Desikachar et marche avec Elisabeth VINCENT. 300€. **Association YOGA MARCHÉ** 0562059895 satya32@wanadoo.fr - http://yoga-marche.jimdo.com

Du 20 au 24 juillet

BRETAGNE

yoga et libération des mémoires cellulaires

Yoga, connaissance des chakras, thérapie quantique avec Annie LE MARTRET pour libérer nos corps d'énergie des expériences traumatisantes et faire apparaître les buts essentiels de notre présence sur terre. Pas de pré-requis. 450€ + 20 €/nuit + 10 €/repas. A Locmaria Guidel (56520). **Annie LE MARTRET** 06 50 07 06 87 andigini@cegetel.net - www.andigini.fr

Du 20 au 21 juillet

MIDI-PYRÉNÉES

Initiation à l'Education

Somatique

Siddhartha INGLE et Mahesh WRIGHT propose une méthode pour découvrir et travailler son corps autrement, et dépasser automatismes et limitations imposées par nos amnésies sensitivo-motrices. Ouvert à tous et intéressant pour ceux qui travaillent avec le corps : ostéopathes, kinés, professeurs de yoga, danseurs, ... Un week-end en 9 leçons. 250€ à Montoulieu (09000) **UMAHESH ECOLE DE YOGA** 0534090314 108@umahesh.com - www.umahesh.com

Du 20 au 26 Juillet**HAUTE SAVOIE****Yoga dans l'éducation**

Stage international à EVIAN (74500) proposé par l'EURYE. Il devient clair que le yoga à l'école, le yoga pour tous les enfants, est nécessaire sur notre continent européen et sur tous les autres. Yoga, nombreux ateliers de pratiques, réflexions et soirées festives. Intervenants du monde entier. 700 € en pension complète
www.eurye.eu
secretariatyoga@yahoo.fr

Du 20 juillet au 26 juillet**RHÔNE-ALPES****Chemin vers la CONFIANCE**

Au cœur de l'été, un temps pour soi, de bien-être et de ressourcement afin de vivre l'expérience de la confiance en soi avec le Viniyoga. 320 € + hébergement. A Préaux (07290).
Geneviève JEANNIN-SASSOLAS 06 16 76 60 93
genevieve.sassolas@libertysurf.fr
www.yoga-relaxation78.com

Du 20 au 27 juillet**LIMOUSIN****Yoga et Ecriture**

ouvert à tous débutants et pratiquants. On se pose, on écoute son corps, on prend conscience de son souffle... Et... on entre en écriture avec Edith ABALADEJO. A Mérinchal (23420). 320 € en pension complète.
ABHINAYA - 0681209128
contact@abhinaya-asso.org
www.abhinaya-asso.org

Du 20 au 28 Juillet**LOIR-ET-CHER****Kundalini Festival**

Plus de 2000 personnes venant de toute l'Europe se rassemblent au Domaine de Fondjouan (en Sologne, non loin de Blois) pour pratiquer, pendant 8 jours, le Kundalini Yoga et d'autres activités liées aux enseignements de Yogi Bhajan, y compris 3 jours de Tantra Blanc. Régime alimentaire spécifique, ateliers inspirants dirigés par des enseignants internationaux, chants, danses...
Toutes les infos sur
www.3ho-kundalini-yoga.eu

Du 21 au 27 juillet**RHÔNE-ALPES****Yoga aerien & rando**

est question d'harmonie, du souffle et du mouvement, sur terre et dans les airs ! Retrouvez votre âme d'enfant, ambiance joyeuse avec une accompagnatrice chevronnée. Débutants bienvenus. A Glandage (24410). 607 € en pension complète.
Maryvonne LASCOMBES 06 18 85 39 11
miascombes@free.fr
www.jyoti-yogi-13.com

Du 21 au 27 juillet**RHÔNE-ALPES****Yoga pour tous**

Une occasion de rencontre unique ! avec Eliane-Claire THIERCELIN et Giorgio CAMMARATA. Yoga de l'énergie pour tous. 595 € tout compris. Au centre Jeaute (07570).
Cammarata 06 71 65 02 96 unite.
harmonie.ecoledeyoga@gmail.com
www.cammayoga.free.fr
www.jeaute.free.fr

Du 21 au 27 juillet**CENTRE****Yoga souffle espaces intérieurs**

Stage Iyengar pour pratiquants avancés et enseignants avec bernadette et Serge GASTINEAU. Se solidifier dans ses bases au regard de l'anatomie et de la bio-mécanique, ouvrir une nouvelle conscience respiratoire, utiliser les supports... A Vineuil (36110). 520 € + 300 € en pension complète.
Serge GASTINEAU 0240433047
contact@atelieryoga.net
<http://atelieryoga.net/>

Du 21 au 27 juillet**PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR****Yoga et Argile cheminer vers soi**

Pratique du yoga le matin et créativité avec l'Argile et l'expression corporelle l'après midi avec Sophie LANSELLE-CARDON. 340 € + 420 € en pension complète. A Forcalquier (04300).
Association Ananda 01 47 41 59 28
association.ananda@gmail.com
www.association-ananda.fr

Du 21 au 27 juillet**MIDI-PYRÉNÉES****Guérison par la Libération de la Généalogie**

Travail sur les 12 chakras principaux et celui menant à la conscience unifiée. Yoga, qi gong, méditations guidées. Libération sur les ancêtres. 480 € + 276 € en pension complète, à Mervieille (09000).
Avec Anna JOSIN. 06 31 87 76 78
anna.josin@sfr.fr

Du 21 au 26 juillet**FRANCHE COMTÉ****Pranayma**

Stage résidentiel avec Françoise LESCANNE en Haute Saône organisé par le CERFY. Pension complète 495 € à La Rosière (70310).
Association Surya 0387744774
associationsurya@orange.fr
www.cerfy.fr

Du 21 au 28 juillet**RHÔNE-ALPES****Yoga-Nature Yoga-Rando**

A Grimone, petit hameau du sud-Vercors à 1100m d'altitude, avec Jeannot MARGIER. Yoga Van Lisebeth. Hatha-yoga, pranayama, relaxation, chant, méditation et randonnées quotidiennes. Niveau : du débutant au pra-

tiquant confirmé. 650 € tout compris. A Glandage (26410).

Jeannot MARGIER 04 75 22 22 55
jeannot.margier@nordnet.fr
 - Documentation sur demande
Du 22 au 27 juillet**BRETAGNE****Yoga en Bretagne**

Régénérez-vous en profondeur avec Flavy LE METAYER et le yoga Sivananda à Hénansal (22400). Asanas, méditation, pensée positive, Nidra, pranayama. 160 €. Déjeuner végétarien et hébergement sur place possible.
ZENITUDE YOGA 06 86 17 50 59
zenitudeyoga@hotmail.fr
www.zenitudeyoga.fr

Du 22 au 27 juillet**RHÔNE-ALPES****Yoga, la spiritualité comme science de la vie**

Animé par Evelyne SANIER-TORRE et Bernard BESRET à l'Arche de Saint Antoine (38160). Le yoga transforme notre corps en instrument de spiritualité et nous conduit à vivre cette expérience de liberté intérieure, où se révèle notre véritable Nature, "qui veille dans le secret du cœur". Agréé par la FIDHY. Ouvert à tous. 350 € + 300 € pension complète.
Collège National de Yoga 01 341 448 23
contact@collegeyoga.fr
<http://collegeyoga.fr>

Du 22 au 26 juillet**PAYS DE LOIRE****Sophrologie bien-être**

Les techniques et les bienfaits de la Sophrologie. Do-in, recevoir un shiatsu lors du séjour, balades en campagne. A Genneteil (49490). 60 €/J + 24 €/nuit + 10 €/repas. Avec Liliane SALLE-PREVEAUX.
06 77 33 66 13 - liliane-salle-preveaux@orange.fr - www.stages-sophrologie-bien-etre.com

Du 22 au 26 juillet**CHAMPAGNE - ARDENNES****Yoga nidra et mandala**

Création d'un Mandala sur toile autour du thème des CINQ éléments avec Catherine MAZARGUIL, artiste peintre et enseignante de yoga nidra. A Coussegrey (10210). 360 €
ATELIER DU LAURIER ROUGE 03 25 70 69 35
laurier.rouge@wanadoo.fr
www.laurier-rouge.com

Du 22 juillet au 2 août**AUVERGNE****yoga & méditation pleine conscience**

2 stages de 5 jours proposés à l'ermitage Yogi Ling à Ygrande (03160) près de Bourbon l'Archambault, encadrés par un professeur (FFHY). 200€/semaine + 200 € en pension complète.
Equilibre & Ressources 0674347743
guiblainmaryse@yahoo.fr
www.equilibreresources.com

Du 24 au 28 juillet**PICARDIE****Le Yoga :****une thérapie holistique**

Avec Marc BEUVAIN, expérimenterez une multitude d'outils yoga-thérapeutiques pour renouer avec votre corps, votre respiration, votre mental et vos émotions. Véritable philosophie à appliquer au quotidien. Ouvert à tous les pratiquants en quête d'évolution personnelle. A 2 heures de Paris, Saint-Quentin-en-Tourmont (80120). 300 € hébergement compris
Marc BEUVAIN 06 31 04 59 08
info@marcbeuvain.com
www.marcbeuvain.com

Du 24 au 28 juillet**POITOU-CHARENTES****Le Yoga du Temps Présent**

Avec DAVINA GELEK DRÖLKAR, découvrez cette méthode inédite de yoga comportementaliste ayant pour but de reconnaître en soi les éléments qui font obstacle à la joie de vivre et au bonheur d'exister ensemble. Basée les principes de la philosophie bouddhique accessible à tous. 30 €/j, 10 € par repas. déjeuners + 50 € Adhésion. Au Centre Monastique Chökhör Ling à Haims (86310).
Centre monastique de Chökhör Ling - 05 49 48 66 63
davina@chokhorling.com

Du 25 au 31 juillet**PAYS DE LOIRE****Retraite de purification-bouddhisme tibétain**

Pratique intensive de purification des karmas négatifs qui associe la pratique de Tchenrézi à mille bras à l'observance de jeûne et du silence. Avec Vénérable CHARLES. Tout public. 336 € à Saint Cosme en Vairais (72110)
Centre kalachakra 0140050222
info@centre-kalachakra.net
www.centre-kalachakra.net

Du 24 au 30 juillet**PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR****Yoga des yeux**

Avec Nina HUTCHINGS, spécialiste Méthode Bates. Comprendre le système visuel dans toute sa globalité, c'est à dire le lien entre les yeux, le regard et le cerveau, le corps, la posture, ainsi que les émotions. Le stage s'adresse à tous ceux qui s'intéressent à une approche holistique de la vision. 410 € + frais hébergement en pension complète. A Peyruis / Les Mées (04310).
l'Art de Voir - Méthode Bates
0670930718
nhutchings@orange.fr
www.methodebates.fr

Du 24 juillet au 1^{er} août

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Santé globale dans l'ayurveda

Connaissance des lois de base dans l'Ayurveda. Pour ceux et celles qui veulent prendre leur santé en main, tant sur le plan physique, énergétique, et émotionnel. Pratiques ayurvédiques individualisée. Le Yoga et les pratiques internes de guérisons. 890 € avec la nourriture. A Le Thor (84250).

Yves ECKERT 04 90 02 12 64
nathalie.perier30@orange.fr -

Du 25 au 30 juillet

BOURGOGNE

Yoga et conscience osseuse. Émerveillement

Quelque soit notre style de pratique, l'écoute osseuse favorise le lâcher prise musculaire et nous indique la juste direction dans l'étirement, nous amène à la source de la posture. Notre pratique devient plus subtile, méditative. Tous niveaux. 500 € pension complète, repas végétarien par cuisinière confirmée. A Lucry le Bourg (58700)

Yvon LEBBIHI 06 87 75 00 86
yvonlebbihi@gmail.com
www.yoga-amrita.com

Du 26 au 28 juillet

ALSACE

YOGA - tradition des NATHA

Selon la tradition ancestrale des Natha, la pratique comporte asana, pranayama, mudra, bandha (ligatures), dristi (focalisations oculaires), mantra (son sacrés), yantra (diagrammes de force), yoga nidra (sommeil conscient), concentration/méditation méditation au gong. Le travail se fait essentiellement dans la structure énergétique, le corps étant l'instrument. A St. Nabor (67210) – Obernai. 400€ en pension complète (piscine, tennis... www.centre-loisirs-est.com/domainestjacques/index.htm). Avec Sylvia SCHMITT et Patrick MURER.

Silvia SCHMITT 03 89 74 18 38
silvia@natha-yoga-alsace.com
www.natha-yoga-alsace.com
www.natha-yoga.eu

Du 26 au 31 juillet

RHÔNE-ALPES

Stage de Yoga Sadhana

Avec Michèle LEFEVRE, à 950 m d'altitude - Bogève (74250), 2 longues séances de Yoga par jour. Pranayama. Mudra et Hasta Mudra. Méditation. Etude et concentration sur un Yantra et un Mandala. Chant de Mantra et Bhajan. 2 séances de Yoga Nidra. Cuisine végétarienne majoritairement bio et ayurvédique. 2 à 3 ans de pratique. 250 € + 330 € pension complète

Michèle Lefèvre 02 98 72 91 16
michele@yogamrita.com
www.yogamrita.com/stages/stage2_ete.html

Du 27 au 31 juillet

PAYS DE LOIRE

MAHADEVI, le pouvoir du féminin

5 jours pour s'initier aux merveilleux pouvoirs des Mères Divines orientales, afin de retrouver le féminin sacré en soi-même. Tout niveau. Avec Aruna LE GOUQUEC. A Rézé (44400). 350 €

Partier 0240484276 contact@nouvelle-psychologie.com
www.nouvelle-psychologie.com

Du 27 juillet au 3 août

LANGUEDOC-ROUSSILLON

Yoga et vacances en Famille

Yoga signifie lier, relier, nous aimons créer des liens ! Pendant que les parents pratiquent, des activités ludiques et variées sont proposées aux enfants à partir de 3 ans. 530 €/Adult et 400 €/Enfant en pension complète. A Festes et St. Andre (11300).

Sophie GEULIN 04 68 20 07 72
sophie@franceyogaretreats.com -
www.franceyogaretreats.com

Du 27 juillet au 3 août

RHÔNE-ALPES

Yoga et randonnée

Pratique & randonnée le matin. Postures et respirations l'après-midi. A Sédéron (26560). 540 € en pension complète.

Avec Claire DE CHABOT.
01.45.86.82.92 clairedechabot@aliceadsl.fr - www.yoga-randonnee.fr

Du 28 Juillet au 2 août

DRÔME

Yogi KHANE

Grand séminaire de Viviers (07220), dans la Maison diocésaine Charles de Foucauld. 295 € + 244 € (à partir de) pour une pension complète.

Babacar KANE - iij@bluewin.ch - www.iij-yogikhane.ch - contact résa Hôtel : Nelly CLAUZEL, 33(0)4.75.90.50.39 nellyclauzel@gmail.com

Du 28 juillet au 2 août

PAYS DE LOIRE

Yoga et chant védique

Pour les personnes intéressées par le chant védique. Yoga et chant en lien avec les éléments de la nature avec hélène DAUDE. 5 j dans une maison particulière à 150 m de la plage de Batz-sur-mer (44740). Nourriture végétarienne préparée par Katia ELAOUANE. 250 € + 275 € en pension complète.

YOGATTITUDE 01 46 55 35 29
yogarama@free.fr - yogaramafrance.blogspot.fr ou Hélène au 0660735649

Du 29 juillet au 2 août

MIDI-PYRÉNÉES

Manlala & axe de vie

Cette technique associée à la détente profonde permet de retrouver ce qui est central pour soi. Tout niveau. Avec Maryse

DOMINON. 220 € + 130 en pension complète. A Montredon-Labessonnie (81360).

ATELIER KEVALAM 0563758278

chantal.laglasse@aliceadsl.fr -
WWW.kevalam-yoga.fr

Du 28 juillet au 3 août

MIDI-PYRÉNÉES

Yoga Iyengar

stage d'été dans le Lot avec Monica BERTAULD, professeur de niveau Senior certifié par le Ramamani Iyengar Mémorial Yoga Institute (Pune, Inde). Niveau professeur et cours avancé - alimentation vivante. A 46260 Varaire (46260).

33 (0)1 30 53 11 22 -
monica.bertauld@free.fr -
www.yogatma.net

Du 30 juillet au 5 août

BRETAGNE

Connaissance pratique des chakras

Avec Swami VIDYA SHAKTI. Parce que les chakras sont de puissantes forces, il est important et sage de comprendre comment ils agissent sur nous et d'en faire les outils de notre évolution. Hatha, techniques de nettoyage, Tantra et Raja yoga pour mieux comprendre leur influence sur notre état mental et nos comportements. 300 € + 150 € en pension complète à Leuhan (29390).

Ecole de Yoga Satyananda 02 29 40 38 13 contact@ecoledeyogasatyananda.net - www.ecoledeyogasatyananda.net

Du 3 au 31 août

ILE DE FRANCE

Cours de Yoga

Pendant l'été, continuez de pratiquer à Paris 75013. Lundi 19h45 et Samedi 11. 20 €/ cours ou abonnement.

Camille LHEUREUX-THOLLIEZ
0678610749 camilletholliez@hotmail.fr

Du 4 au 10 août

LANGUEDOC-ROUSSILLON

Jeûne yoga et balades

Dans une nature préservée, un beau lieu, Combes (34240), pour une semaine de jeûne avec yoga en plein air, et de belles balades. Avec Hervé ROZAN et Hélène LUZET. 420 € en pension complète.

Association Yukthi - 0622045099 - hrosant31@9online.fr
www.untempspoursoi34.com

Du 4 au 10 août

RHÔNE-ALPES

«Yoga pour tous»

Une occasion de se ressourcer en Ardèche, avec Giorgio CAMMARATA, yoga de l'énergie. 595 € tout compris à Desaignes (07570).

06 71 65 02 96 unite.harmonie.ecoledeyoga@gmail.com -
cammayoga.free.fr - jeaute.free.fr



"La marque écologique au service du Yoga"



Zafu 100% coton bio



Tapis Eco-Extra



Briques de yoga Eco-liège



Sangles de yoga 100% coton bio



Lotas pour la douche nasal



Shogi-Zazeki

CHIN MUDRA sarl
6 rue Foch
77590 Chartrettes - France
e-mail : info@chin-mudra.com
Téléphone : 01 64 79 99 58 - Fax : 01 64 39 52 83

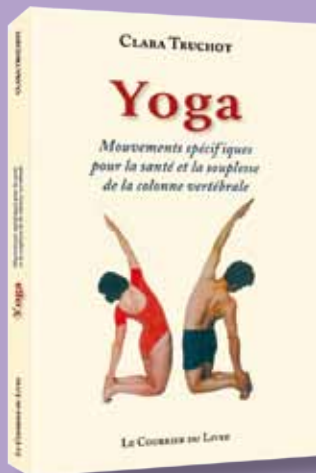
www.chin-mudra.com

Le Courrier du Livre

27 rue des Grands-Augustins T. 01 43 54 18 91
75006 Paris F. 01 46 33 95 89

YOGA

Mouvements spécifiques pour la santé et la souplesse de la colonne vertébrale

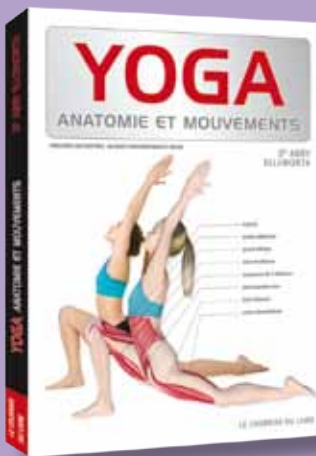


CLARA TRUCHOT

16 x 24 - 154 pages - 16,90 €
ISBN 978-2-7029-1000-9

YOGA

Anatomie et mouvements



ABBY ELLSWORTH

19,5 x 25 - 160 pages - 20,18 €
ISBN 978-2-7029-0950-8

Bon de commande à retourner à :

Le Courrier du Livre 27, rue des Grands-Augustins - 75006 Paris

Nom..... Prénom.....

Adresse.....

Code postal..... Ville.....

Ci-joint, mon règlement à l'ordre du Courrier du Livre
(frais de port, ajouter 2 € par livre)

par chèque

par CB

date d'expiration.....

n°.....

nombre de livres.....

frais de port.....

total.....

Du 4 au 9 août

RHÔNE-ALPES

Sejour energie nature

«le QI GONG des 49 mouvements» et assise en paix, profondeur et sérénité, campagne Valence, piscine avec Patricia REPELLIN. 250 € + 320 € en pension complète à Etoile sur Rhône (26800).

Patricia Repellin 06 03 87 07 28
patryciarep@yahoo.fr
www.lesouffledelarbre.com

Du 4 au 10 août

MIDI-PYRÉNÉES

Yoga Iyengar

stage d'été dans le Lot avec Monica BERTAULD, professeur de niveau Senior certifié par le Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (Pune, Inde). Niveau général - alimentation vivante. A 46260 Varaira (46260).

33 (0)1 30 53 11 22 -
monica.bertauld@free.fr -
www.yogatma.net

Du 4 au 11 août

BRETAGNE

Le jeûne, le yoga et caetera

Se nourrir de prana et de kundalini avec Brigitte CHAGOT et Odile GRANDJEAN! Yoga, méditation, dessins, terre, randonnées au bord de la mer, relaxation, massage. Se détoxiner, repos des organes. Bouillons... ou monodiète de riz, quinoa pour ceux qui préfèrent. 580 € tout compris. Couple, chômeur réduction. A Plevenel (22240).

Brigitte CHAGOT 0466575640
brigitte.chagot@wanadoo.fr -
www.grainedeprana.com

Du 5 au 10 août

BASSE NORMANDIE

Yoga en campagne

A 15 km de Caen, asanas, pranayamas, relaxation, philosophie, marches silencieuses, nourriture végétarienne et bio, méditation matin et soir. Paix, joie et bonne humeur avec Marion BOUILLON. 500 € en pension complète. A Bully (14320).

Centre de Yoga Sruthi 0231732641 -
06.86.88.69.78
marionbouillon@yahoo.fr -
www.marionbouillon.com

Du 5 au 10 août

RHÔNE-ALPES

yoga traditionnel indien

Yoga traditionnel dans un environnement naturel et sauvage à Montselgues (07140). Sat karman, kriyas, asanas, pranayama, ajapa yoga, méditation. Prix selon type hébergement. Avec Antoine et Marina AUDREY HARD

09 88 66 39 83
marinaaudrey@free.fr
www.yogamah.fr

Le 5 au 11 août

BRETAGNE

Hatha yoga à l'ashram

Une progression vers des postures plus exigeantes, challenge avec soi-même. Avec Vishnu DEVA. A L'ashram de Leuhan (29390). 300 € + 150 € en pension complète.

Ecole de Yoga Satyananda
02 29 40 38 13 contact@
ecoledeyogasatyananda.net
www.ecoledeyogasatyananda.net

Du 5 au 9 août

AQUITAINE

Outils de la Mindfulness

La méditation pleine conscience' à travers le yoga, la détente, et la méditation. L'intention est de vous sensibiliser à l'instant présent, à vos ressentis corporels, émotionnels et à vos pensées pour commencer à comprendre vos habitudes, vos réactions et vos ruminations qui altèrent votre sante générale. Holly NIEMELA s'inspire du travail de Jon Kabat-Zinn. 550€ en demi pension à Arcachon.

Holys Espace Yoga et Interventions en mindfulness 06 82 58 45 05 holly-niemela@orange.fr
www.mbsfrance.com ou
www.holysespaceyoga.com

Du 5 au 10 août

RHÔNE-ALPES

Yoga en savoie

Hatha yoga avec Minouche & Philippe METAYER. Accessible à tous en petit groupe dans une ambiance conviviale. 630 € en pension complète à Pussy (73260).

Yoga et Cetera 0142054333
yogaetcetera@free.fr
www.yogaetcetera.org

Du 5 au 9 août

BOURGOGNE

Chant & yoga

à la carte 1 à 5 jours
Oser découvrir sa voix, oser se découvrir. 2 cours de yoga par jour et 3 à 4h de chant (variété, lyrique, opérette, sacré). Avec Aurélie SCHWENZTEL et Sylvie MIZAE. 75€ / jour. Hébergement et repas possible sur place. A SORMERY (89570)

PACIFLORE 0386563273
paciflore@free.fr
www.paciflore.com

Du 5 au 9 août

PAYS DE LOIRE

Sophrologie bien-être

Découvrir les techniques de la Sophrologie, ses outils, ses applications, ses bienfaits avec une sophrologue certifiée. Do In et Shiatsu. 60 €/j + 24 €/nuit = 10 €/repas à Genneteil (49490).

Avec Liliane SALLE PREVEAUX 02 41 82 84 65 - 06 77 33 66 13 liliane-salle-preveaux@orange.fr - www.stages-sophrologie-bien-etre.com

Du 5 au 9 août

MIDI-PYRÉNÉES

Yoga & connaissance de soi

Vivre dans un calme mental permanent grâce au Ra et émotionnel grâce au raja-Yoga, avec Maryse DOMINON. Ouvert à tous. 200 € + 130 € en pension complète. A Montredon (81360).

Atelier Kevalam 0563758278 chantal.laglasse@aliceadsl.fr
www.kevalam-yoga.fr

Du 5 au 9 août

CHAMPAGNE - ARDENNES

Collage, Poésie et Nidra

créativité et Yoga Nidra. Du collage à Baudelaire, Rimbaud et Verlaine. Avec C. MAZARGUIL. 360 €.

Atelier du Laurier Rouge 03 25 70 69 35 laurier.rouge@wanadoo.fr
www.laurier-rouge.com

Du 5 au 9 août

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Yoga des yeux, yoga de l'énergie

« Un art de vivre pour un art de voir ». Yoga de l'énergie avec Elaine Claire THIERCELIN et yoga des yeux, méthodes Bates avec Chantal WEBSTER. 600 € en demi pension à Annot (04240). Niveau pratiquant et enseignant.

Chantal Webster 04 93 05 11 34 - 06 87 38 37 03 ctwebster@orange.fr - chantalw@wanadoo.fr
www.yoga-des-yeux.org

Du 5 au 9 août

BASSE NORMANDIE

Initiation à la méditation

Méditation réparatrice et spiritualité avec le Kung du yoga. Aidez votre corps à se libérer et se guérir de ses maladies physiques et psychiques. Avec le YOGI et Natascha COUDOUX. 290 € Hébergement possible. A Champsecret (61700).

Centre Yogi COUDOUX - yogi@leyogi.com - natascha@leyogi.com
www.leyogi.com

Du 6 au 11 août

PAYS DE LOIRE

Le Yoga dans notre quotidien

Les outils du yoga dans notre vie, à l'aide de textes, méditations, et deux séances de yoga par jour. 600 € en pension complète. A Challain la Potherie (49440).

Avec Edith GRANTE.
0675764344 Yoga
Avec Edith@gmail.com

Du 7 au 11 août

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Les outils de la thérapie

par le Yoga

stage intensif animé par Marc BEUVAIN pour enseignants, thérapeutes en yoga, et pratiquants en quête d'évolution personnelle. Pour révéler l'efficacité des grands outils

du yoga dans le domaine de la guérison des conflits intérieurs et des pathologies qui en découlent. A Trimurti, Cogolin (83310). 300 € + 54 € pour une pension complète.

Marc BEUVAIN 0631045908
info@marcbeuvain.com
www.marcbeuvain.com

Du 7 au 14 août

LANGUEDOC-ROUSSILLON

Yoga et Vacances en Famille

Simplicité et chaleur. Pendant que les parents pratiquent, les enfants, à partir de 3 ans, s'amuse. Un cours de yoga le matin, un autre l'après-midi avec introduction aux Yoga Sutra de Patanjali et méditation. 530€/adulte et 400€/enfant pension complète.

Sophie GEULIN 04 68 20 07 72
sophie@franceyogaretreats.com -
www.franceyogaretreats.com

Du 8 au 11 août

MIDI-PYRÉNÉES

Yoga pour Enfants

Ados & Enfants à partir de 9 ans. Le yoga permet à l'enfant de connaître son corps, de se détendre et de mieux respirer. Enseigné de manière ludique et dynamique par Uma WRIGHT (plus de 20 ans d'expérience avec les enfants) 120€ - 2ème enfant : 80 €. A Montoulieu (09000)

UMAHESH ECOLE DE YOGA

05 34 09 03 14
108@umahesh.com
www.umahesh.com

Du 9 au 21 août

MIDI-PYRÉNÉES

13 jours dans l'Art du Yoga

Le yoga Iyengar repose sur les principes d'alignement. Les postures de base (debout, assises, torsions, vers l'avant, vers l'arrière, inversées, relaxantes ou ré-énergisantes) seront apprises, étudiées, révisées puis approfondies afin de permettre à l'élève de poursuivre en toute confiance sa pratique personnelle à la maison. 550€ pension possible. Co-animé par Uma et Maesh WRIGHT.

Umaesh Ecole de Yoga 0534090314

108@umahesh.com -
www.umahesh.com

Du 10 au 11 août

BRETAGNE

Yoga Intégral

YOGA Intégral avec Vincent GRAAL, professeur agréé. Postures de hatha-yoga - dynamique du Souffle - Equilibres - Assouplissements - Salutation au soleil - Méditation zazen - Relaxation (yoga nidra) et en bonus... : initiation au yoga du rire ou tai-chi ou qi gong. A Dinard (35800). 75 € le week-end ou 50 €/j

L'HERMINE D'OR - 02 99 89 41 01 -
vincent.graal@laposte.net

Du 10 au 17 août

RHÔNE-ALPES

Yoga Jeune et randonnée

Jeune, Hatha yoga et randonnée dans le Vercors avec Philippe FREQUELIN. A Presles

(38680). 490 € (-20% couples

Philippe FREQUELIN 06 89 85 07 73

philippefrequelin@gmail.com
www.philippefrequelin-yoga.com

Du 10 au 16 août

BRETAGNE

Chant sacré de l'Inde

Et aussi du 17 au 23 août. Chant, mantras, détente, harmonisation, énergie et joie ! retraite sur la Côte sauvage, à Erdeven (56410), 400 m de la mer... dans une maison confortable... avec Adam S. CALLEJON, musicien et Nathalie NICHANIAN, prof. de Yoga.

YOGA DE LA VOIX 06 82 17 16 41

nathalie@yogadelavoix.com
www.yogadelavoix.com

Du 10 au 16 août

BASSE NORMANDIE

Yoga et relaxation

yoga do-in méditation et mantras massages en option avec Anne & Sylvain GAUTHIER. A Troisgots (50420). 400 € en pension complète.

Anne GAUTHIER 02 33 17 11 84

anne_francois@yahoo.fr

Le 10 août

MIDI-PYRÉNÉES

Yoga et relaxation

Retrouver et apprécier le pouvoir de l'instant présent à travers la pratique du yoga et de la relaxation. A Gaillac (81150) près de Toulouse. 30 € pour la journée.

Avec Joelle MAUREL 0620112007

jo-maurel@hotmail.fr
www.centre-odelys.fr

Du 11 au 17 août

RHÔNE-ALPES

Yoga de l'énergie

Les 18 mouvement préliminaires du Yoga de l'Énergie - La danse cosmique Apprentissage, approfondissement, redécouverte. Avec Giorgio CAMMARATA au Centre Jeauty. 595 € tout compris.

Cammarata 06 71 65 02 96 unite.

harmonie.ecoledeyoga@gmail.com -
cammayoga.free.fr - jeaute.free.fr

Du 12 au 18 août

BRETAGNE

Comprendre le STRESS et apprendre à le gérer

Avec Swami VIDYA SHAKTI. L'adaptabilité est la qualité première à développer pour faire que le stress devienne la clé, l'ouverture d'un champ d'expérience élargi favorisant sans cesse le dépassement de soi. 300 € +150 € pension complète. A Leuhan (29390).

Ecole de Yoga Satyananda

02 29 40 38 13, contact@
ecoledeyogasatyananda.net
www.ecoledeyogasatyananda.net

Du 12 au 17 août

RHÔNE-ALPES

Atreya abhyanga® niveau 2

Massage thérapeutique psycho-corporel selon l'Ayurveda, techniques avancées

(Udvardana/Snehana/svedhana/pranados).

Condition : avoir terminé le Niveau 1. 595 € sans la pension. A Sciez-sur-Léman (74140).

Linda BENGOUER 06 80 35 12 82

lindab-sattva@hotmail.fr
www.centresattva.com

Du 13 au 17 août

LANGUEDOC-ROUSSILLON

se relier au souffle du Vivant

5h de yoga par jour (lever du soleil et après midi), randonnées et marches conscientes, ateliers de créativité, découverte de la Communauté de l'Arche de Lanza Del Vasto. Avec Marieke HAZARD. 330 € tout compris. A Roqueredonde (34650).

Les Ateliers du Soleil 06 84 98 38 63 -

les.ateliers.du.soleil@neuf.fr
www.ateliers-soleil.fr

Du 14 au 18 août

MIDI-PYRÉNÉES

Yoga & marche consciente

Tous niveaux avec Elisabeth VINCENT dans le style Desikachar. A Duran (32810), près d'Auch. 400 € en pension complète.

Association Yoga Marche

0562059895 satya32@wanadoo.fr -
http://yoga-marche.jimdo.com

Du 14 au 19 août

PICARDIE

Yoga et voix

Laisser les sons résonner, et accéder à une liberté intérieure. Retrouver l'Equi-Libre ou la liberté d'être juste en soi et avec soi. Avec Evelynne GUERIN-GILBERT et Gwendolyn OUD à Luchaux (80600). 450 € + 300 € en pension complète.

02 41 86 73 32 ev.guerin-gilbert@
wanadoo.fr - www.angers-yoga.com
www.gwenoudchant.free.fr

Du 15 au 18 août

MIDI-PYRÉNÉES

Yoga pour Enfants

Et aussi du 24 au 28 août. Stage de yoga pour ados & enfants à partir de 9 ans. Enseigné de manière ludique et dynamique par Uma WRIGHT (plus de 20 ans d'expérience avec les enfants) 120€ - 2^{ème} enfant : 80€.

UMAHESH ECOLE DE YOGA

0534090314
108@umahesh.com
www.umahesh.com

Du 15 au 18 août

PAYS DE LOIRE

Sophrologie

Et aussi du 19 au 23 août et du 26 au 30 août. Les techniques de la Sophrologie, ses outils, ses applications, ses bienfaits. Animé par Liliane SALLE-PREVEAUX, sophrologue Caycédiennne certifiée. 60 €/jour à Genneteil (49490).

06 77 33 66 13
liliane-salle-preveaux@orange.fr
www.stages-sophrologie-bien-etre.com

Du 16 au 20 août

CHAMPAGNE - ARDENNES

Conte, Mandala & Yoga nidra

Avec catherine Mazarguil, artiste et art-thérapeute. 360 €

ATELIER DU LAURIER ROUGE 03 25
70 69 35 laurier.rouge@wanadoo.fr
- http://www.laurier-rouge.com

Du 17 au 24 août

RHÔNE-ALPES

Yoga et randonnée en ferme bio dans la Drôme

Avec Serge TARDY. Pratiques posturales, respirations et randonnées en ferme bio dans la Drôme. 540€ les 7 jours en pension complète.

TARDY 01.42.08.55.73
sergeyoga@hotmail.fr -
www.yoga-randonne.fr

Du 18 au 23 Août

BRETAGNE

Aspects thérapeutiques et préventifs du yoga

Raja yoga, Yoga égyptien, Kung fu, Ch'i kong, pranayama, méditation, Kriya yoga, Vitalité et maîtrise de soi, rajeunissement, yoga des yeux, pédagogie... avec Yogi Babacar KHANE. A Benodet (Finistère sud) à l'Hôtel Ker-Moor***. 300 € + 570 € en pension complète.

Babacar KANE - iiy@bluewin.ch -
www.iiy-yogikhane.ch
contact resa Hôtel : 02 98 59 88 01
silvie.lbcariou@orange.fr.

Du 18 au 25 août

RHÔNE-ALPES

Yoga et Randonnée

Hatha Yoga, également Do In, relaxation nidra et yoga du son. Randonnée balade quotidienne, lieu magnifique. Tous niveaux. Avec David LEURENT. 500 € pension comprise. A Lus-la-Croix-Haute (26620).

David Leurent 06 17 65 70 80
david.leurent@gmail.com
http://stageyogadavidleurent.wordpress.com

Du 18 au 24 août

RHÔNE-ALPES

Yoga pour tous

Yoga de l'énergie en Ardèche avec Giorgio Cammarata. 595 € tout compris.

CAMMARATA 06 71 65 02 96
unite.harmonie.ecoledeyoga@gmail.com -
cammayoga.free.fr
jeaute.free.fr

Du 18 au 23 août

FRANCHE COMTÉ

Yoga et écriture

«S'ouvrir à la vie». C'est le message que nous offrons les rotations en yoga de l'énergie. Expérimenter d'autres points de vue, d'autres façons d'être. Par l'expérience posturale et le jeu d'écriture, c'est au geste de se tourner vers soi que vous convient Joëlle PERRIN et Jean CAULIER. séjour nature en Jura au bord du lac de Chalain à Doucier (39130), entre baignades et randonnées. 500 € tout compris.

Empreinte Yoga 03.84.86.28.35 -

06.78.88.90.78

empreinteyoga@orange.fr

Du 18 au 24 août

RHÔNE-ALPES

Yoga et Randonnées

Yoga facile avec relaxation le soir + do-in le matin + randonnées détente en Vercors et Drôme. 560 € en pension complète. A Glandage. Avec Marie-Claude HUBERT.

04 50 53 38 82 - 06 72 82 87 99 -

marie-cl.hubert@laposte.net -

Du 19 au 24 août

PAYS DE LOIRE

Yoga de l'énergie

Le processus d'évolution intérieure. Au Centre de l'Etoile, ancien monastère situé au Mans (72000). Avec Boris TATZKI. 775 € en pension complète.

Boris Tatzki - aca.yoga@wanadoo.fr

www.academie-de-yoga.fr

www.boristatzky.fr/

Du 19 au 25 août

PAYS DE LOIRE

Autour de l'Ayurveda

Yoga-cueillette de plantes-hygiène de vie et diététique liée à la saison. Avec Florence POMANA. 312 € en pension complète. A Saint Cosme en Vairais (72110).

Centre Kalachakra 0140050222 info@

centre-kalachakra.net

www.centre-kalachakra.net

Du 19 au 24 août

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Yoga Nidra et méditation

Rendre corps et mental disponibles pour percevoir l'énergie de vie qui est à l'oeuvre dans notre existence. travail postural, pranayamas, randonnée méditatives, yoga nidra et création d'un mandala personnel. 280 € + 392 € pension complète bio. A Eourres (05300) près d'Avignon. Avec Roxane RIZVI.

roxane.rizvi@orange.fr

04 66 47 46 02

lespoissonsrougeaussi7@orange.fr

Du 19 au 24 août

RHÔNE-ALPES

Atreya abhyanga® niveau 3

Massage thérapeutique psycho-corporel selon l'Ayurveda, approches de massages par déséquilibres, techniques avancées (vikriti - 20 désordres traités). Niveau : Avoir suivi les niveaux 1 et 2 ATREYA ABHYANGA ou la formation IEEV de 150h. 625 €.

Linda BENGALOUER 06 80 35 12 82

lindab-sattva@hotmail.fr

www.centresattva.com

Du 19 au 24 août

BRETAGNE

Vacances Yoga débutants

Une belle occasion d'apprendre ou de reprendre le yoga avant la rentrée dans un cadre magnifique et serein, avec Michel LEFÈVRE. Exploration progressive des bases du yoga, par la pratique et des ateliers théoriques. 560€ pension complète. A Plouhinec

Association de yoga Intégral

Yogamrita - 0681936337 - om@

association-yogamrita.fr - http://

association-yogamrita.fr/formations/

stages-de-yoga/201308-vacances-

de-yoga-debutants-et-faux-

debutants/

Du 23 au 25 août

ILE DE FRANCE

Ashtanga Vinyasa Yoga With

Kino MacGregor

Kino MACGREGOR is one of a select group of people to receive the Certification to teach Ashtanga Yoga by its founder Sri K. Pattabhi Jois in Mysore, India. The youngest woman to hold this title. Niveau : connaissance de la 1ere serie Ashtanga. 210 € or 40 € par session. A Paris (75004)

Ashtanga Yoga Paris - 01 45 80 19 96

info@ashtangayogaparis.fr

www.ashtangayogaparis.fr

Du 24 au 25 août

HAUTE NORMANDIE

Aplobm et yoga

ART de VIVRE au QUOTIDIEN avec Annie AUBRUN PATRIX. Formée par Noëlle Perez, Annie enseigne cette magnifique verticalité de

tous ceux qui portent sur la tête. Le respect de la conduction osseuse de la colonne vertébrale dans toutes les postures, la marche, la course. 100€ + 10/15 € la chambre. Vous apportez la nourriture et nous cuisinons ensemble. A St Laurent en Caux (76560).

Annie AUBRUN PATRIX 0235566553

annie@maison-mia.com

www.maison-mia.com

Du 24 au 31 août

BRETAGNE

Yoga intégral, sophrologie,

méditation

OSER sa VIE et puiser dans les différentes pratiques (hatha yoga, yoga nidra, méditation, travail sur les chakra, sophro-pédagogie, et écriture). Sur l'île de Berder (Morbihan) avec Emile LOZEVIS et Jacques RICHARD. 580 € tout compris.

02 97 42 75 09 - elozevis@yahoo.com

- jacq.richard@orange.fr

02 98 55 50 29 - 06 44 92 26 29 -

http://ephata-bzh.blogspot.com

Du 24 au 30 août

MIDI-PYRÉNÉES

Chakras-Libérations

ouvert à tous

Ouverts à tous. Travail sur l'inconscient profond pour libérer divers blocages. Avec le jyoti-yoga, le yoga nidra, Qi Gong énergétique, le son, les 7 chakras majeurs. Enseignement sur les différents corps, la science des chakras. Ce stage est un pré-requis pour la formation de professeur de Jyoti-Yoga (Yoga Thérapeutique) thérapeutes énergéticiens. 480€ + 280€ pension complète.

Anna JOSIN 06 31 87 76 78

anna.josin@sfr.fr

Wutao

Pratiquiez l'écologie corporelle

du 28 juil. au 2 août - du 04 au 09 août 2013

STAGES D'ÉTÉ

dans les Alpes à 2000m

STAGE + HOTEL + 1/2 PENSION

598 €* au lieu de 710 €

** Réservé aux Adhérent(e)s du Centre G.TAO et aux Abonné(e)s du magazine Santé Yoga.*

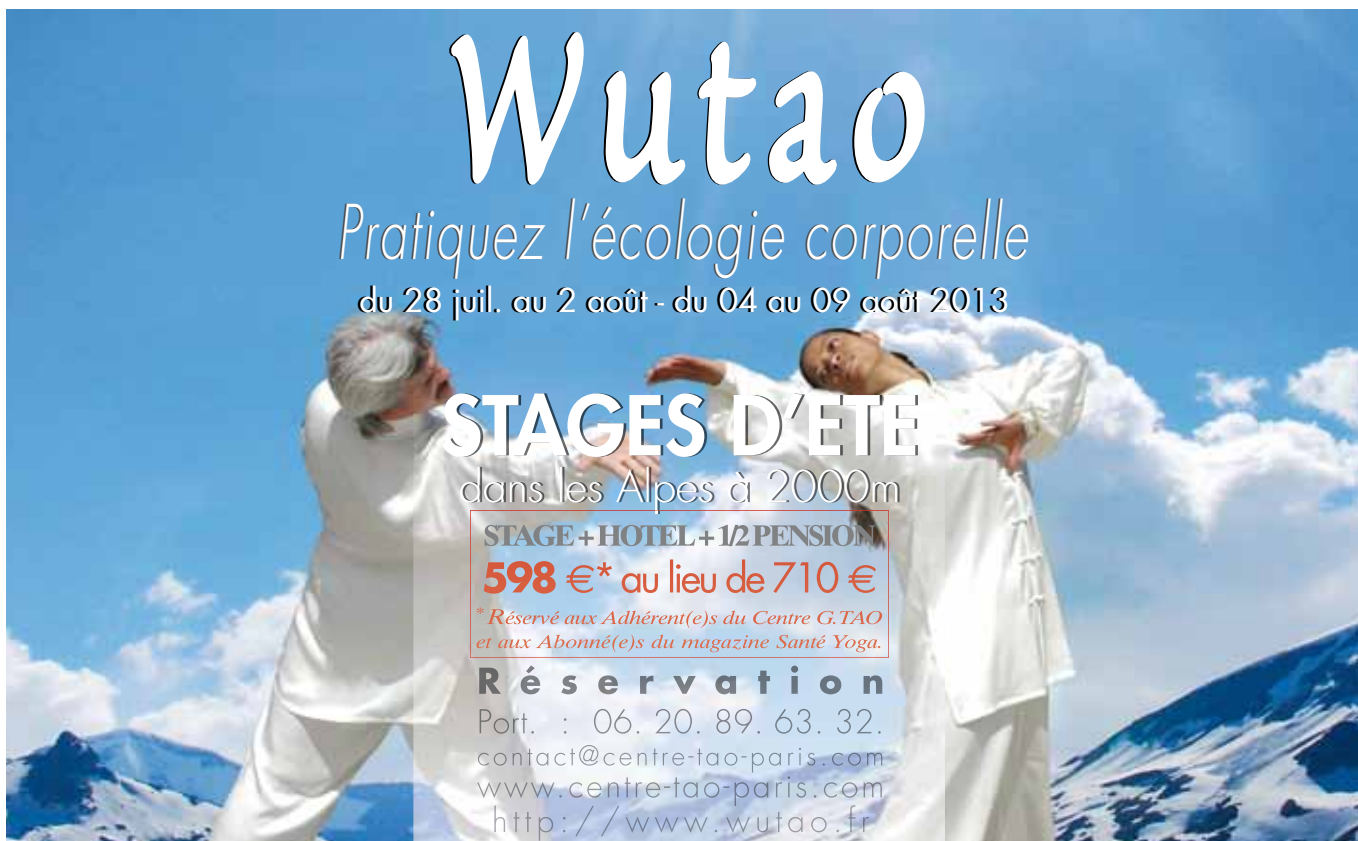
R é s e r v a t i o n

Port. : 06. 20. 89. 63. 32.

contact@centre-tao-paris.com

www.centre-tao-paris.com

http://www.wutao.fr



Du 24 au 29 août

BOURGOGNE

Stage de yoga

Avec Ajit & Selvi SARKAR et Benoît SAILLAU. « La vie divine selon Sri Aurobindo » et « Retrouver la santé du dos par les techniques de yoga » A La ferme de Divali, Saint Hilaire en Morvan (58120).

Federation Yoga Et Ayurveda 02 38 43 50 70 federation.yoga.ayurveda@gmail.com - http://federation-yoga-ayurveda.blogspot.fr/

Du 25 au 31 août

RHÔNE-ALPES

Yoga pour tous - Soins Rebozo

Co-animation Giorgio Cammarata (Yoga de l'énergie), Soins Rebozo par Catherine LEYRONNAS et Simone DOURNEL. 595€ en pension complète + 100 € pour le Soins Rebozo

CAMMARATA 06 71 65 02 96 unite.harmonie.ecoledeyoga@gmail.com - cammayoga.free.fr - jeaute.free.fr - sicaldelles.free.fr

Du 25 au 31 août

MIDI-PYRÉNÉES

Sejour energie nature

Aveyron village paisible 800m d'alt. ; « Racine, sève et souffle », ressources, balades; élan et puissance de la colonne vertébrale; libre circulation d'énergie; exercices inspirés du Yoga, du Qi Gong pour explorer souplesse, légèreté, force, souffle-énergie, présence; symbolique. 250 € + 310 € pension complète. A Campouriez (12140)

Patricia REPELLIN 06 03 87 07 28 patryciarep@yahoo.fr www.lesouffledelarbre.com

Du 26 août au 1er septembre

RHÔNE-ALPES

Le pranayama

Pratiquer avec l'un des maîtres reconnus du Pranayama dans l'approche classique de KAIVALYADHAMA. Avec Sri O.P. TIWARI et Nathalie ANTHONY. Niveau : moyen et avancé. 390 € + 42 €/jour pension complète. Arche de St. Antoine, 38160 Saint-Antoine-l'Abbaye

Nathalie ANTHONY 04 66 45 71 36 nathalie.anthony@free.fr www.yogadhama.com

Du 26 au 29 août

BRETAGNE

Pleine conscience en pleine mer

Pleine Conscience en Pleine mer, Méditation et yoga sur l'île d'Arz, Golfe du Morbihan, avec Marie Christine BRIARD. Couper les ponts...et laisser derrière soi le quotidien. Cheminer vers la pleine conscience sur la plus sauvage des îles du Golfe du Morbihan, où règne la beauté et le silence. 280 € ou 460 € en pension complète

Relaxocéane 0640405837 mcbriard@relaxoceane.fr www.relaxoceane.fr

Du 26 au 31 août

BOURGOGNE

Yoga et conscience osseuse

Émerveillement avec Yvon LEBBIHI! La pratique posturale dans la conscience osseuse nous conduit au centre de notre structure, dans le secret de notre architecture : le squelette. L'os à une structure cristalline qui « se charge » de l'énergie de la terre et du ciel, et pareil à une antenne il vibre et entre en résonance. Les os emmagasinent et émettent de l'énergie et comme le cristal, ils ont aussi la capacité de mémoriser. 500€ tout compris. Au Moulin, à Lurcy (58700)

Yvon LEBBIHI 06 87 75 00 86 yvonlebbihi@gmail.com www.yoga-amrita.com

Du 26 au 30 août

CHAMPAGNE - ARDENNES

Formation animation d'ateliers mandala

Le mandala, une outil de créativité. Acquérir les bases de pratique et de connaissances théoriques nécessaires afin de mettre en place des ateliers de création ayant comme support privilégié la pratique du mandala. Avec Catherine Mazarguil. 500 €. Hébergement possible.

Atelier du laurier Rouge 03 25 70 69 35 laurier.rouge@wanadoo.fr - www.laurier-rouge.com

Du 28 août au 1er septembre

SEINE-ET-MARNE

Vivre la vie d'un ashram

Le Hatha-Yoga est un exercice pour l'équilibre psycho-physique. L'ambiance d'un ashram est particulièrement propice à la pratique.. Philippe BARONNIE (FFHY). 60 €/j en pension complète / 40 €/j en externe.. A Gretz (77220). **Centre Védantique Ramakrishna - Paris - contact@centre-vedantique.fr 01 64 07 03 11 - www.centre-vedantique.fr**

Du 30 août au 1er septembre

LANGUEDOC-ROUSSILLON

Les YOGA SUTRA de Patanjali

Les yoga sutra de Patanjali nous parlent de l'humain et nous invitent à mettre plus de conscience dans le quotidien. Pratiquer les textes de référence, les respirer, les chanter et les méditer dans un esprit de curiosité et de partage. Avec Marie Claire GRANGE. A Villarzel du Razès (11300). 180€ + 55 €/j en pension complète.

VEDA 04.68.69.67.28 ayurveda-sante@laposte.net www.souffleduyoga.fr

Du 30 août au 2 septembre

ILE DE FRANCE

Stage été -pranayama

Techniques de nettoyage avec accompagnement à la pratique de SHANK PRAKSHALANA. Animé par les professeurs de l'École et ouvert à tous. 580 € en pension complète. à Bois le Roi (77590).

ÉCOLE DE YOGA VAN LYSEBETH 01 48 22 53 17 eyvl@laposte.net www.yogavanlysebeth

Du 3 au 8 septembre

AQUITAINE

Yoga Style de Vie

Apprendre des pratiques simples et efficaces, faciles à reproduire chez soi, avec Holly NIEMELA, Yoga Satyananda. L'alimentation, le sommeil, et la détente sont les thèmes qui seront adresser pendant nos cinq jours ensemble. Importance sur la nourriture avec les cours de cuisine: végétarien et non-gluten (fiches/recettes aussi). 750€ en pension complète dans cette ferme gasconne à Condom.

Holys espace yoga et interventions en mindfulness 06 82 58 45 05 hollyniemela@orange.fr www.holyspaceyoga.com

Du 8 au 13 septembre

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Yoga et nature

Pratique de yoga traditionnel en intérieur et extérieur, en bordure d'Estérel. Avec Marieke HAZARD. Une pratique approfondie de la salutation au soleil et des marches conscientes dans la nature. 5h de yoga par jour. 350€ tout compris, à Théoule sur mer, près de Cannes. **LES ATELIERS DU SOLEIL 06 84 98 38 63 les.ateliers.du.soleil@neuf.fr - www.ateliers-soleil.fr**

Du 20 au 22 septembre

LANGUEDOC-ROUSSILLON

Yoga et nature

«Se relier au souffle du Vivant». 5 heures de yoga (au lever du soleil et après midi), marches conscientes, ateliers de créativité, découverte de la Communauté de l'Arche de Lanza Del Vasto), avec Marieke HAZARD. 190€ tout compris, proche de Lodève, à Roqueredonde. **LES ATELIERS DU SOLEIL 06 84 98 38 63 les.ateliers.du.soleil@neuf.fr - www.ateliers-soleil.fr**

Du 27 au 29 septembre

LANGUEDOC-ROUSSILLON

Energie et action

Introduction au Pranayama et pratique de Pavana Muktašana. Le sommeil au centre de notre étude. En mythologie, nous évoquerons Ganesha. Bains de mer, piscine couverte, bon air, méditation matinale au lever du soleil, températures agréables, juste ce qu'il faut pour une bonne rentrée. A Sérignan (34000) **Gill-eric LEININGER - 05 61 785 685 info@institutleiningier.com www.institutleiningier.com**

Du 30 septembre au 5 octobre

BASSE NORMANDIE

Purification corps et esprit

Avec KESHAR. Purification du corps et de l'esprit par la mono-diète de raisins bio, Hatha yoga, yoga nidra, méditation, Ayurveda, marche consciente et naturopathie dans le Perche. Moment idéal pour se débarrasser des toxines de l'année. Cadre privilégié et très confortable (très belles chambres, grande salle de pratique, verrière avec fontaine tellurique pour la méditation, Jacuzi...). 690 € en pension complète. A Montgaudry (61360). **KAMALA 0680466677 info@**

massages-yoga.com - www.massages-yoga.com

Du 6 septembre au 25 octobre

ILE DE FRANCE

Mindfulness-based Stress

Reduction

Réduction du stress par la pleine conscience. Formation sur 8 semaines (2h30 :semaine) + 1 journée complète + un travail personnel chez vous d'environ 40-45 minutes par jour. Pour prendre en charge sa propre vie... 450€ matériels compris. Avec Elaine RUDNICKI. **06 74 33 67 30 info@mindful-corps-esprit.com - www.mindful-corps-esprit.com**

Le 13 octobre

ILE DE FRANCE

Atelier massage Ayurvédique

Atelier d'initiation au massage Ayurvédique des pieds au bol Kansu. Approche pédagogique selon les bases du Yoga et de l'Ayurveda. Animé par KESHAR. 75018 Paris **KAMALA 0680466677 info@massages-yoga.com www.massages-yoga.com/ateliers-formation.php**

Du 18 au 20 octobre

ILE DE FRANCE

Stage de Yoga à Gretz

Animé par Ajit et Selvi SARKAR au Centre Védantique de Gretz (77220) près de Paris. Thème : « La vie et l'enseignement de Ramakrishna et de Vivekananda » **Fédération yoga et Ayurveda - 02 38 43 50 70 - federation.yoga.ayurveda@gmail.com - http://federation-yoga-ayurveda.blogspot.fr**

Du 1 avril au 31 décembre

ILE DE FRANCE

Tournée de conférence de Jacques VIGNE

DISCIPLINE Yoga STYLE DE YOGA Méditation, Jacques Vigne est en préparation d'une tournée en Europe dans la deuxième moitié de l'année 2014

RENSEIGNEMENT / RÉSERVATION Jacques VIGNE 04 93 44 63 82 koevoetsg@wanadoo.fr

PRATIQUES ET RENCONTRES

YOGA FESTIVAL PARIS
11, 12 & 13 OCTOBRE 2013
www.yogafestival.fr

Du 24 au 30 mai

MAROC

Stage de hatha YOGA et bien être

Au cœur du Dar ACHORAFI (www.achoraf.com), Yoga quotidien, massage chaque jour, visites, randonnées, hammam à Marrakech. Programme accessible à tous composé par Marie RIVIERE. 700 € vol non inclus.

RIVIERE - 0623435218

www.zenetfit.fr mbahiamary@live.fr

Du 14 au 23 juin

MAROC

Bien-Etre au MAROC

Avec Fabienne LHUSSIÉ, YOGA (3h/j) **** dans la Vallée du DRAA - Essaouira. 840€ en pension complète.

Karuna REUNION skype fabienne.lhuis karuna.association@gmail.com - www.karunareunion.blogspot.com

Du 1er au 9 juillet

MAROC

Retour vers**des sagesses oubliées**

Joie des mouvements et exercices de santé pour unifier le corps, le mental, l'esprit. Yoga, Qi Gong et Kiyanaa avec Michelle SPARFEL dans l'Atlas marocain (Anergui). Voyage organisé par TerresNomades, voyage éco-responsable. 700 €.

06 18 93 26 82 infos@

terresnomades. Michelle SPARFEL

0671848485

sparfelmichelle@sfr.fr -

www.terresnomades.com

Du 7 au 12 juillet

SUISSE

mindful living

Retraite intensive des pratiques de « réduction du stress par la pleine conscience » (yoga, relaxation et méditation), promenades et bains thermaux dans les Alpes suisses. A l'Hôtel Therme à Vals, avec Holly NIEMELA. Niveau : 1 an de pratique de méditation. 1400€ en pension complète.

Holys Espace Yoga Et Interventions

En Mindfulness 06 82 58 45 05

hollyniemela@orange.fr

www.mbsrfrance.com

Du 10 au 14 juillet

ITALIE

Le Yoga Holistique**Les outils de la thérapie**

Pour enseignants, thérapeutes en yoga et pratiquants en quête d'évolution personnelle. Avec Marc BEUVAIN. L'efficacité des outils du yoga dans le domaine de la guérison des conflits intérieurs et des pathologies qui en découlent. 265 € + 200 € en pension complète. A Borzonasca (GE) Italie.

Eskenzi 0039 348 8102153

peggy.eg@gmail.com -

www.marcheuvain.com

Du 13 au 14 juillet

SUISSE

Yoga de la voix, chant sacré de l'Inde

Atelier découverte 3h et stage d'une journée dans le cadre de VOCALISSIMO. Avec Adam S. Callejon & Nathalie Nihanian. 110 €, chambres d'hôtes possible. A Yens, CH.

YOGA DE LA VOIX 06 82 17 16 41

nathalie@yogadelavoix.com

www.yogadelavoix.com

Du 13 au 28 juillet

INDE

Retraite à Kankhal

Accompagné par Jacques VIGNE. Prolongation possible pour visiter Bénarès et Bodhgaya du 27 juillet au 3 août. 14 nuits et 15 jours en Inde : Delhi, Hardwar, et Dehradun avec l'ashram de Chandra Swami. Pour tous. 950 € pension complète.

Jacques VIGNE 04 93 44 63 82

koevoetsg@wanadoo.fr

www.jacquesvigne.fr.st

Du 14 au 20 juillet

ESPAGNE

Méditer :**pourquoi ? Comment ?**

La méditation exige une structure physique et mentale solide. Elle est immobilité et action. Postures Longue Durée et Yoga mental permettront de contrôler les modifications de la conscience, de se recentrer et de bénéficier pleinement de la pratique méditative. 767 € en pension complète. Au Centre Eada, 08293 Collbato (08293).

Gill-eric LEININGER 05 61 785 685

info@institutleiningering.com

www.institutleiningering.com

Du 21 au 27 juillet

ESPAGNE

Souffle et Verticalité

La verticalité permet l'économie d'énergie nerveuse, musculaire, articulaire, ainsi qu'une bonne respiration. Le souffle, anatomique, physiologique, émotionnel, mental. Par la conscience du souffle et de l'axe de l'être, la pratique du yoga permet de profonds changements en soi. 796 € en pension complète. Au Centre Eada, 08293 Collbato (08293)

Gill-eric LEININGER 05 61 785 685

info@institutleiningering.com

www.institutleiningering.com

Du 23 juillet au 5 août

INDE

Les clés de la longévité saine ou PANCHAKARMA

Ayurveda, diète et soins avec le Dr VIKRAM. Pour les personnes motivées à prendre leur santé en charge. Avec fabienne Lhuissier. PRIX 7000rps, environ 1000€. En Pension complète. Au Windflower, à Mysore.

Karuna REUNION

skype : fabienne.lhuis - karuna.association@gmail.com - www.karunareunion.wix.com www.karunareunion.blogspot.com

Du 29 juillet au 3 août

SUISSE

Sur le chemin de la connaissance de soi et du Soi

Yoga Van Lysebeth avec Jean-Yves DUMONTIER et Natacha VAN de LOO. Invitée d'honneur : Pascale LEGER, Ayurveda et yoga des yeux. Convient aux débutants. CHF 1'360. en pension complète. A Villars-sur-Ollon (1884).

Natacha VAN DE LOO 06 64 11 00 88

nityamurti@gmail.com -

http://sites.google.com/site/pranayamanitya

29 juillet au 10 août

MONGOLIE

Yoga en Mongolie, cheval et vie nomade

13 jours, 12 nuits, 10 jours de yoga en Mongolie avec Mika de BRITO. Excursions culturelles, randonnées à cheval, rencontres avec les nomades et séances quotidiennes de yoga en pleine nature. Niveau en yoga : débutant à confirmé. 2990 € vols inclus en pension complète.

CAVAL&GO - VOYAGES INEDITS

0980329042

contact@cavalandgo.com -

www.cavalandgo.com/products/59/

yoga-cheval-mongolie

Du 2 au 24 août

SRI LANKA

Pèlerinage bouddhiste et retraite vipassana

Avec Jacques VIGNE. Découvrir les lieux bouddhistes historiques du Sri Lanka, rencontrer des moines et pratiquants bouddhistes et effectuer une retraite dans un centre de Vipassana réputé du centre de l'île, Nilambé au-dessus des plantations de thé à 30 km au sud de la capitale historique de l'île, Kandy. Possibilité de ne faire que deux semaines, soit jusqu'au 17 août. 2450€ pour les trois semaines, 2200 € les deux semaines

Jacques VIGNE - 04 93 44 63 82

koevoetsg@wanadoo.fr -

Du 3 au 10 août

SUISSE

Yoga et Pleine Conscience

Retraite de « Yoga et Pleine Conscience » avec Padma CRAMER. Restant dans l'instant présent, nous apprécierons les activités de la journée comme autant de sources de lumière, de paix et de joie. Accessible aux débutants. 2 options: Retraite de 5 ou 7 jours. 580 € à 797 €. A Camperio (6718).

Padma CRAMER

02 33 45 10 10

info@yogapresence.org

Du 5 au 25 Août

INDE DU SUD

A travers le Kerala et le Tamil Nadu, de Madras (Chennai) à Fort Cochin en passant par Pondichéry et les Backwaters, 20 jours de découvertes culturelles, ouverture spirituelle avec Geoffrey Sturhmann et de yoga avec Hélène. 1720 € en demi pension.

Hélène au 06 89 37 73 90 ou par

mail : helenecharbonnier@free.fr

Du 18 au 25 août

ITALIE

Yoga en liberté en Sardaigne

Entre plage et pinède, séances de yoga et initiation au chamanisme avec Edith GRANTE et Martine CHARRIER. Approches et expériences qui resteront présentes dans votre corps, votre tête et votre cœur. 420 € + 250 € pour la demi pension. A Bari Sardo (08042).

Edith GRANTE 0675764344

YogaAvecEdith@gmail.com -

Du 18 au 25 août

ITALIE

Yoga au château

Au sud de la Toscane, sur les terres d'un château de XVIIIème siècle, ancienne demeure papale. Piscine, tennis, VTT, équitation, trekking... et Yoga (Ashtanga) avec Renan de Germain. 1295 € (vols inclus) en demi pension.

CAVAL&GO - VOYAGES INEDITS

0980329042

contact@cavalandgo.com -

www.cavalandgo.com/products/115/

sejour-equestre-famille-chateau-italie

Du 1er au 6 octobre

MAROC

Yoga et Danse méditative

A Essaouira, yoga, Do-in, Danse méditative, yoga nidra, gestion du stress avec Claire AL AZZAWI & Nora CLAIRMONT. Niveau : débutant à confirmé. 590 € pension complète, vol non compris.

Claire AL AZZAWI 05 46 06 90 45

yoga.sophro@hotmail.fr -

www.yogarelay17.fr - 06 61 97 22

57 - www.tourmalines.fr

Du 18 au 27 octobre

JORDANIE

Yoga au désert rose

Voyage détente avec séances de yoga vinyasa quotidiennes et activités sportives dans le désert (randonnée à cheval, marche, trekking ou dromadaire). Avec Diane DUHAMEL & Agathe PHILBE. 1790 € (vols inclus) en pension complète. Tous niveaux. A Wadi Rum, Jordanie.

CAVAL&GO - VOYAGES INEDITS

0980329042

contact@cavalandgo.com

www.cavalandgo.com

Du 1er au 2 juin

NORD-PAS DE CALAIS

Animatrice-teur de yoga du rire

Et également du 8 au 9 juin à Rennes, du 6 au 7 juillet à Paris et du 3 à 4 août à Toulouse. Ouvert à tous. Bases solides et complètes en yoga du rire pour dispenser des séances à différents publics. Manuel fourni. Avec Fabrice Loizeau, professeur officiel du Dr Kataria, le fondateur. Eligible au DIF. 250 €. Et du 10 au 14 Juillet, à Rennes, Master professeur international. **Institut Français du Yoga du Rire & du Rire Santé - 0299002210**
contact@formation-yogadurire.fr
www.formation-yogadurire.fr

Du 17 au 21 juin

ILE DE FRANCE

Les methodes de relaxation

Théorie et application pratique, appliquées au stress. Eutonie de Gerda Alexander, Training autogène de Schultz, Relaxation progressive de Jacobson, Relaxation Coréenne, Yoga Nidra, Méditation.... Avec Amir ZACRIA et Laurence BARRE. Tout public. 440 €. Paris (75014). **SOLEIL D'OR 0145435012**
amir.soleildor@gmail.com
06.26.46.38.55
http://shanti-paris.blogspot.fr/

Du 24 au 26 juillet

ILE DE FRANCE

Formation Professorale Ashtanga Vinyasa

Formation intensive : vue d'ensemble de l'Ashtanga Yoga. Petit groupe, guidé par Linda MUNRO & Gerald DISSE. En anglais + traduction + manuel en français. 2 700€ incluant 3 mois de cours illimités avec Gérard et Linda, avant ou après la formation. **ASHTANGA YOGA PARIS 01 45 80 19 96**
info@ashtangayogaparis.fr - www.ashtangayogaparis.fr

Du 8 au 12 juillet

RHÔNE-ALPES

Formation au Yoga Postnatal

Yoga thérapie postnatal et yoga pour bébé. Pour enseignants de yoga, sages-femmes, infirmières, doulas... Avec Alia M'HAMDI. 800€. A Annemasse (74100). Et du 22 au 26 juillet, sur le Yoga Prénatal. **Alia M'HAMDI 06.84.34.40.78 nyc.**
alia@gmail.com - www.aliaom.com

Du 15 au 19 juillet

RHÔNE-ALPES

Karma Chocolat Yoga

Former à l'enseignement du yoga pour enfants seuls (de 2/3 ans aux adolescents) ou en famille. Pour enseignants de yoga et professionnels de l'enfance. 800€. A Annemasse (74100) **Alia M'HAMDI 06.84.34.40.78 nyc.**
alia@gmail.com - www.aliaom.com

Du 24 juillet au 1 janvier

MIDI-PYRÉNÉES

professeur de Jyoti-Yoga thérapeute

Yoga thérapeutique basé sur l'énergie du Supramental. A la pratique de l'école Sivananda, s'ajoute une transmission initiatique vibratoire donnant la dimension de thérapeute énergéticien. Avec Anna JOSIN. Niveau : 2 ans de pratique de Hatha. 1 journée par mois + 3 stages d'été, soit 37 journées de formation. A Cugnaux (31270) près de Toulouse. 3880€ + hébergement.
Anna JOSIN 06 31 87 76 78 anna.josin@sfr.fr - www.jyoti-yoga.com

Du 7 au 17 août

CÔTE D'AZUR

Professeur de Yoga-thérapie

Premier module de la Formation 2012 - 2016 proposé par Bernard BOUANCHAUD et Dr Natesan CHANDRASEKARAN. Nouvelle formation pratique de 500 heures réparties sur 3 ans soit : 6 modules résidentiels de 9 jours et un internat de 15 jours. Pour professeurs de yoga et en priorité à ceux reliés à l'enseignement de T.K.V. Desikachar et T.Krishnamacharya, intéressés par une transmission individuelle du yoga avec des patients. -1 module résidentiel : enseignement 680€ - internat : selon formule et lieu, Inde ou France.
Bernard BOUANCHAUD - 04 94 44 45 58 - 06 62 74 56 78 - agamat.bouanchaud@gmail.com

Du 24 août au 7 septembre

LANGUEDOC-ROUSSILLON

Massage ayurvédique

Former des éducateurs de santé capables de conseiller et de proposer des séances pour maintenir et améliorer une bonne condition physique et la santé, ainsi que la gestion du stress. Animé par Amir ZACRIA. Tout public. Agreement formation. 1650 €. A St Martin de Londres (34380). **SOLEIL D'OR 0145435012 - 06.26.46.38.55**
amir.soleildor@gmail.com - http://soleildorparis.blogspot.fr/p/ayurveda.html

Du 24 au 28 août

MIDI-PYRÉNÉES

Enseigner le Yoga aux Enfants

Formation d'1 an, sur 3 modules (75 heures) + un 4^{ème} module «volant» sur le terrain, répartis tout au long de l'année. Avec Uma WRIGHT. Personne travaillant régulièrement avec enfants ou adolescents, cadre scolaire ou extra-scolaire. 250€ Pension possible. A Montouliou (09000). **UMAHESH ECOLE DE YOGA 0534090314 108@umahesh.com - www.umahesh.com**

Du 10 septembre au 10 juin

LANGUEDOC-ROUSSILLON

Massage ayurvédique

5 modules de 4 jours soit 250h pour se former aux bases de l'ayurveda, aux techniques de massage, au yoga (asana et pranayama) et aussi à confectionner huiles et matériels. Tout public. 1850 € hébergement en gîte. A Nîmes (30000). Avec Sandrine BONNEAU et Dina ERNST. **Sandrine BONNEAU 0675037872**
yogaetayurveda@gmail.com
www.shaktimudra.com
www.yogaetayurveda.fr

Du 1er octobre au 30 juin

ILE DE FRANCE

Enseignants de yoga

Evelyne SANIER TORRE, directrice du CNY. Formation ouverte à toute personne voulant suivre une formation professionnelle d'enseignant de yoga. Durée 4 ans dans le respect des règles définies par l'Union Européenne de Yoga. Agreement formation. Agréé FIDHY et UEY. 2 ans de pratique minimum.
Collège National de Yoga 0134144823
contact@collegeyoga.fr - http://collegeyoga.fr

Du 1er octobre au 15 juillet

PAYS DE LOIRE

Psychologie Transpersonnelle

3 cycles de formation pour devenir Conseiller en relations humaines, Thérapeute psycho-comportemental, Art-thérapeute, ou Psychanalyste transpersonnel, spécialiste du Rêve éveillé, de l'Art-thérapie. Avec JP & A LE GOUGUEC, fondateur de l'IPHT. Ouvert à tous. 8 stages par an (WE), ou par correspondance 1955 €/an. A REZE (44400). **PARTIER 0240484276**
contact@nouvelle-psychologie.com
www.nouvelle-psychologie.com

Du 12 octobre au 20 août

RHÔNE-ALPES

post-formation en Yoga

Pour enseigner le yoga ou approfondir sa recherche personnelle. Séjours alliant travail corporel et connaissance de soi, ambiance conviviale. Yoga de l'énergie avec Giorgio CAMMARATA. Affilié FIDHY. week-ends en Région Parisienne ou en Ardèche. Formation: 1900 €, post-formation 2: 1380 €. **CAMMARATA 06 71 65 02 96**
unite.harmonie.ecoledeyoga@gmail.com - cammayoga.free.fr

D'En 2013 - 2014

ILE DE FRANCE

Formation Yoga thérapie avec le Dr. Coudron

www.idyt.com

Retraite de méditation

4-8 juillet 2013

MOINS DE 30 ANS
 camping+repas
 + frais de retraite
 = tarif réduit € 175



what meditation really is.com

Lérab Ling

Centre bouddhiste à 1h de Montpellier

www.lerabling.org | 04 67 88 46 09



Sharon Salzberg

Découvrir les méditations sur Metta l'amour bienveillant

Weekend : vend. 3—Dim. 5 mai 2013

Conférence publique : Vend. 3 mai

avec programme pour les familles

www.lerabling.org | 04 67 88 46 09

Stage de yoga La posture dans tous ses états

animé par le Dr Lionel Coudron

2 dates : 29 juin au 5 juillet et 7 juillet au 13 juillet
au Domaine de Montagenet (Dordogne)

**Comprendre la posture dans
ses dimensions anatomiques,
physiologiques et psychologiques
pour la vivre pleinement**

Renseignements

01 47 23 35 54

contact@idyty.com

www.idyty.com

