

Association du Club Sévrien de Yoga (ACS Yoga)

YOGA – Qi GONG – TAI CHI CHUAN

Créée en 1973 Adresse : 44, Grande Rue BP n°27 - 92310 Sèvres Tél. 01 47 09 95 07

Site : <http://ACSYOGA> Courriel: acsyogataichi@gmail.com



Stage Être en équilibre

Samedi 28 mars 2026

Qu'est-ce que l'équilibre de vie ? Les équilibres du yoga ? Après une introduction en détente et des étirements pour faciliter le lâcher-prise, on explore en pratiquant :

- L'équilibre et la respiration.
- Le centre de gravité, le hara.
- L'équilibre sur deux pieds, un pied, dix pieds.
- L'équilibre en mouvement.

Le stage se termine par une grande détente sophro et la conscience de l'équilibre du corps et de l'esprit. Venez créer votre équilibre avec le corps que vous êtes et vos déséquilibres.



Animateur : Nathalie DALMAR

Lieu et horaire : LAC de Sèvres 15h à 18h
12 rue Lecointre 92310 Sèvres.

Tarifs : 40€ le stage pour les adhérents-cotisants à la saison 2025-2026
45€ le stage si vous n'êtes pas membre de l'ACS Yoga

Pour toute inscription avant le 9 mars vous bénéficiez d'une réduction de 5€. (code promo = **PROMO0326**)

Pour réserver merci de vous inscrire via le lien Helloasso suivant : <https://www.helloasso.com/associations/association-club-sevrien-du-yoga-ac-s-yoga/evenements/stage-etre-en-equilibre>

Matériel préconisé : tapis antidérapant pas trop épais (signalez si vous n'avez pas de tapis correspondant). Du matériel sera fourni, mais tant que faire se peut, apporter si vous avez 1 brique et/ou un coussin, 1 couverture.

Bulletin d'inscription Stage Être en équilibre

Je m'inscris pour le stage Être en équilibre, je verse la somme de.....€ par chèque à l'ordre de l'ACS Yoga ou par virement sur l'Iban : **FR76 1027 8060 9400 0212 5300 487** (merci de noter la date du stage au dos du chèque ou le motif du virement)

Nom et Prénom :

Adresse : Tél. :

Adresse courriel (mail lisible)

Date et signature :