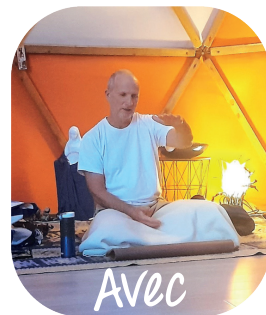




Sûrya Yoga

— VOUS PROPOSE —

Un week-end de Yoga
pour retrouver son énergie vitale
Méditation approfondissement



Avec
Shankara

* Fais de bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester. *
© Surya Yoga



Les 2 et 3 mai 2026
Pornic (44)

Lieu : Les Moutiers en Retz
Salle Polyvalente Jean Varnier



Deux journées pour se recentrer et approfondir sa pratique

Un stage immersif pour retrouver son énergie vitale grâce au Yoga, au Pranayama et à la Méditation, dans un cadre naturel inspirant, au bord de la mer.

AU PROGRAMME

YOGA ET PRATIQUE

- **Hatha Yoga** traditionnel
- **Pranayama** (respiration)
- Relaxation profonde

MÉDITATION APPROFONDISSEMENT

Lorsque l'on a atteint l'intériorité et trouvé le calme de l'état sans mental, la méditation change de dimension.

On passe alors de l'effort de concentration du Raja Yoga au confort de la connaissance de la méditation du Jnana Yoga.

CONFÉRENCES ET PRATIQUES

- Méditation approfondissement
- Suite et intégration sur les 2 journées

TEMPS COMPLÉMENTAIRES

- Chants / Bhajans
- Pauses et temps libre

Possibilité de participer uniquement aux après-midi conférences - ateliers

CONTACT ET INFORMATIONS

Laurence Alexandre-Guérinel
Diplômée de l'école Française de Yoga de l'Ovest

contact@surya-yoga-hatha-yoga.fr

surya-yoga-hatha-yoga.fr

06 52 16 63 08

