

Nous avons le plaisir de vous proposer pour la 3ème année, un stage de

YOGA IYENGAR® et RELAXATION AQUATIQUE

du lundi 27 au vendredi 31 juillet 2026

Les pratiques aquatiques proposées par Laetitia* sont issues du Chi kung, de la danse libre et du massage aquatique. Elles sont axées sur l'exploration du mouvement et du souffle, rejoignant ainsi la pratique du Yoga. L'apesanteur, la résistance et la fluidité, que nous offre l'eau chaude, permettent une libération en profondeur de nos tensions physiques et émotionnelles. Il n'est pas nécessaire de savoir nager

Cette combinaison originale du Yoga et de la relaxation aquatique nous ouvre un champ d'exploration élargi de nos perceptions : la conscience de nos limites corporelles, le rapport au sol et à la gravité, la confiance en soi et en l'autre, par exemple...

Les matinées seront consacrées à la pratique posturale avec Florence**. Une pratique régulière d'au moins 6 mois dans la méthode IYENGAR® (ou tout autre yoga postural) est requise.

Programme

Le matin de 9h à 12h du lundi au vendredi (5 séances): **YOGA** au Centre Vingt Deux, 22 rue Méridonde à Castres, 81100

L'après-midi de 17h à 19h du lundi au jeudi (4 séances): **Relaxation Aquatique** au Dôme à Campalis, 216 route de la Grotte St Dominique à Burlats, 81100. Il est situé dans la forêt du Sidobre à 10km de Castres

Nous proposons une progression au fil des jours. Il est donc souhaitable de suivre l'ensemble des sessions pour chaque activité.

Les 2 activités étant complémentaires, il est préférable de s'engager pour les deux. Cependant, il est possible de ne participer qu'à une seule. Les inscriptions aux deux activités sont prioritaires.

Le prix du stage comprend l'enseignement seul

Le stage de YOGA IYENGAR® et le stage de Relaxation Aquatique : 250 €

Le stage de YOGA IYENGAR® seul : 150 €

Le stage de Relaxation Aquatique seul : 120 € (en fonction des places disponibles)

(Ajouter 10 € pour l'adhésion à l'Association Sous l'Arc en Ciel si vous n'êtes pas encore adhérent)

Si vous le souhaitez, nous pouvons vous indiquer des hébergements à proximité

Pour tout renseignement et inscription, prendre contact par courriel ou téléphone avec

Florence D'OLIER

florence05.dolier@gmail.com

06 29 77 57 69

* **Laetitia Andrieu** est danseuse et praticienne certifiée de Watsu® Elle enseigne l'art du Chi
<https://www.eaudome.fr>

** **Florence d'Olier** est enseignante certifiée de yoga Iyengar® et sage femme
Association Sous l'Arc en ciel : <https://www.yoga-sous-l-arc-en-ciel.fr>