

# Stage Yoga Adulte

Samedi 5 et Dimanche 6 avril  
9h30 - 13h30 / 15h30 - 17h  
Avec Maëliiss Bozon

Tarif : (normal /  
réduit)

Week-end : 125€ /  
95€

Journée : 75€ / 55€

Matin : 55€ / 40€

Inscription &  
Informations :

Maëliiss Bozon,

06 74 21 75 90

[maelissbozon.p@  
gmail.com](mailto:maelissbozon.p@gmail.com)

Studio Asanga,  
1 rue Gretry,  
44000 Nantes



**« Le Yoga est la faculté de canaliser,  
de diriger les activités du mental. »  
Patanjali, Yoga Sutra I.2**

**Sur notre tapis de yoga, le corps et le  
souffle et le mental sont nos  
principaux outils et supports.  
Comment se trio fonctionne ?**

**Nous aborderons cette thématique du  
corps, du souffle et du mental afin  
d'observer comment ils se répondent,  
se complètent, s'allient pour aller vers  
cet état décrit par Patanjali.**

**Au programme : des pratiques, l'étude  
de texte, des temps d'échanges et des  
chants.**

**Ce stage s'adresse à tous pratiquants,  
débutants ou confirmés.**