

Journées yoga des 11 et 12 août 2026



Vous souhaitez profiter de votre séjour pour vous offrir une escale yoga au cœur de la montagne ?

La Grange des Écrins vous propose un stage de deux jours de yoga avec Karine, professeure diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga

Programme

Votre journée du mardi 11 août 2026

Le matin :

Nous nous retrouvons à partir de **9 heures 30** autour d'un thé

De **10 heures 00 à 12 heures 00** : pratique de Hatha yoga du matin

L'après-midi :

« À la lumière du cheminement en yoga : des Yama à Samadhi – découvrir les dimensions du mots Yoga selon la philosophie » autour d'un thé à **17 heures 00**

De **17 heures 30 à 19 heures 00** : pratique du soir Hatha yoga doux

Votre journée du mercredi 12 août 2026

Le matin :

Bienvenue à **9 heures 00** autour d'un thé

De **9 heures 30 à 11 heures 30** : pratique de Hatha yoga traditionnel avec exploration de « Surya Namaskar » (salutation au soleil) dans la séance

L'après-midi :

À **16 heures 00** : mini séance autour de Surya Namaskar

Puis petite pause autour d'un thé de 16 heures 30 à 16 heures 45

De **16 heures 45 à 18 heures 00** : séance détente avec Yoga Nidra

Les séances commencent à l'heure indiquée et sont accessibles aux personnes débutantes