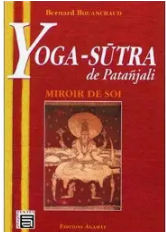


Un cours complet de 2h (10h à 12h) par mois mêlant la théorie des yoga sutra, la pratique du Hatha Yoga avec, en prime, un Yoga Nidra de 15 à 30 min.

	Yoga-sutra ; un texte fondamental de la philosophie du yoga écrit entre 200 et 500 avant JC par Patanjali, un sage indien. A l'origine les aphorismes servaient d'aide mémoire à l'enseignement oral.
	Le Hatha Yoga est une discipline traditionnelle d'origine indienne qui associe des postures corporelles tenues un certain temps, des exercices de respiration et de la méditation.
	Le Yoga Nidra ou "Yoga du Sommeil" est une pratique méditative de relaxation guidée et profonde qui place le corps entre l'éveil et de sommeil

Lieu	Parc de Diane , 16 rue de la Fonderie 44200 Nantes
Dates	Samedi 26 septembre 2026 - Samedi 17 octobre 2026
	Samedi 21 novembre 2026 - Samedi 05 décembre 2026
	Samedi 09 janvier 2027 - Samedi 02 février 2027
	Samedi 13 mars 2027 - Samedi 03 avril 2027
	Samedi 15 mai 2027 - Samedi 12 juin 2027
Inscription	https://www.helloasso.com/associations/les-yogamis/adhesions/atelier-du-samedi-matin-10h-12h-parc-de-diane
Tarifs	Prix adhérent : 30€ le cours Prix spécial : 20 € le cours si vous êtes déjà inscrit à un cours hebdo

Premier cours le Samedi 26 Septembre 2026 _ le premier des 8 membres du Yoga **Yama** qui correspond à des règles de moralités et des principes éthiques de maîtrise de soi pour vivre avec les autres.