

**Week-end Yoga saison 2025 dans la Drôme avec Jeannot Margier**

Compte tenu de mes déplacements et des personnes qui viennent parfois de loin, il m'apparaît plus judicieux de proposer des week-ends qui se dérouleront à la bergerie de Saint Etienne en Quint, 45 route du Col d'Anès

**Le prochain week-end aura lieu le 17 et 18 mai 2025 et le suivant le 27 et 28 septembre**

Pour venir : Entrez dans la vallée de Quint à Sainte Croix (26150), suivre St Julien en Quint, Tourner à droite vers St Etienne en Quint au panneau. Arrivé au village tourner à droite et tourner à gauche juste après le lavoir. Leur site à visiter : [assolabergerie.fr](http://assolabergerie.fr)

**Le coût total du week-end est de 80 euros sans l'hébergement ni le paiement de la salle en conscience .**

**Déroulement du Week-end :**

Le samedi De 10h à 12h : Assise silencieuse, hatha yoga, atelier équilibre

De 14h à 16h30 : Yoga du son, chants, relaxation

Le Dimanche De 7h30 à 9h : Réveil corporel, pranayama puis pause petit déjeuner jusqu'à 10h

De 10h30 à 13h : Hatha-yoga, postures en duo

De 14h à 16h30 : Chants et yoga-nidra ; yoga sur chaise

Le yoga est un cheminement qui se justifie par une conviction : l'organisme humain est le lieu d'éveil et de progrès continu de la conscience, c'est le hatha-yoga : il faut que le corps soit à l'aise pour que l'âme s'y plaise.

Il s'agit, par la pratique de favoriser une recherche permettant à chacune et chacun de retrouver sa place et sa vraie nature. Comment utiliser le souffle dans la pratique posturale et respiratoire, passer du déséquilibre à l'équilibre, de la dispersion à l'unité et créer cet état subtil, où le mental est prêt à la concentration et à la méditation.

**Bulletin d'inscription pour le week-end du 17 et 18 mai 2025** : à retourner à Jeannot Margier , 935 route de la Croix – 26150 – Marignac en Diois accompagné de **40 euros d'arrhes**

Mail : [margier.jeannot@orange.fr](mailto:margier.jeannot@orange.fr) [www.jeannot-yoga.fr](http://www.jeannot-yoga.fr)

Nom et prénom :

Adresse mail et postale :

Hébergement possible la nuit du vendredi au samedi ou uniquement le samedi (me contacter)

**Pré-inscription pour le week-end du 27 et 28/09/2025** : oui non (rayer la mention inutile)

Au plaisir de partager avec vous en yoga,

Chaleureusement et de tout cœur,

jeannot