

Janvier à Juin

2026

Ateliers

PANDI PANDA YOGA 

ATELIERS

JANVIER 2026
EMPOWERMENT

Scanne le QR Code
pour t'inscrire à l'atelier



Dimanche 04.01
14h30-16h30

Chien tête en bas
sous toutes ses
coutures
avec Miora

Vendredi 09.01
18h45-19h45
20h-21h

Bain sonore &
Hamac | Cercle
Mantras

Samedi 10.01
14h30-17h30

Yoga Parent Enfant
1h30 4 à 7 ans
1h Bambins
avec Céline

Samedi 10.01
17h45-18h45

Yoga Nidra
Suspendu
avec Céline

Dimanche 11.01
14h-17h30

🔮 Tarot Workshop
Learn the Art of Divination
with the Tarot de Marseille
with Steffie⭐

Vendredi 16.01
18h30-20h

Pranayama &
Méditation
avec Enji

Samedi 17.01
16h30-18h

Découverte
Rocket Yoga
avec Noémie

Dimanche 18.01
14h-16h

Ouverture au
monde
avec Jérémie

Vendredi 23.01
19h-20h

Bain sonore &
Handpan
avec Antonino

Samedi 24.01
14h-17h

Atelier Krav Maga
Féminin 💥🥋
Apprendre la légitime
défense

Dimanche 25.01
14h30-16h30 Atelier Mieux Dormir
Avec Les Voix du Calme

Samedi 31.01
14h-16h30 Cultiver sa confiance
en soi sur le tapis (et
au-delà !)
Atelier Coaching avec
Delphine

ATELIERS

FEVRIER 2026
LOVE & SELF-LOVE

Scanne le QR Code
pour t'inscrire à l'atelier



Du Vendredi 20 au Dimanche 22.02 Stage Yoga & Chant
Libérer le corps et la voix par le mouvement à 1h de Lyon avec jacuzzi animé par Miora, Laureline Coach Vocal & la cheffeJulie

**Dimanche 01.02
14h-18h**

Yoga Aérien
Parent-enfant
Duo Adultes
avec Noémie

**Samedi 07.02
15h30-17h30**

Yoga Aérien & roue,
spécial Grand Ecart
avec Miora

**Samedi 07.02
18h30-20h**

Atelier Effeuillage
Burlesque avec Laura, prof de Hatha & productrice de cabarets

**Dimanche 08.02
14h-16h**

Trouve ton style de
Méditation
avec Mathilde

**Dimanche 08.02
16h30-18h30**

Découverte
AcroYoga
avec Seb & Léa d'Acrobirds

**Vendredi 13.02
18h45-19h45
20h-21h**

Bain sonore &
Hamac | Cercle
Mantras

**Dimanche 15.02
14h30-16h30**

Yoga Aérien,
soulage ton mal
de Dos
Avec Miora

**Vendredi 20.02
19h-20h**

Bain sonore &
Handpan
avec Antonino

**Dimanche 22.02
14h30-16h30**

Atelier Méditation &
Yoga
Pour contrer les
comportements addictifs et
compulsifs avec Enji

**Samedi 28.02
14h-16h30**

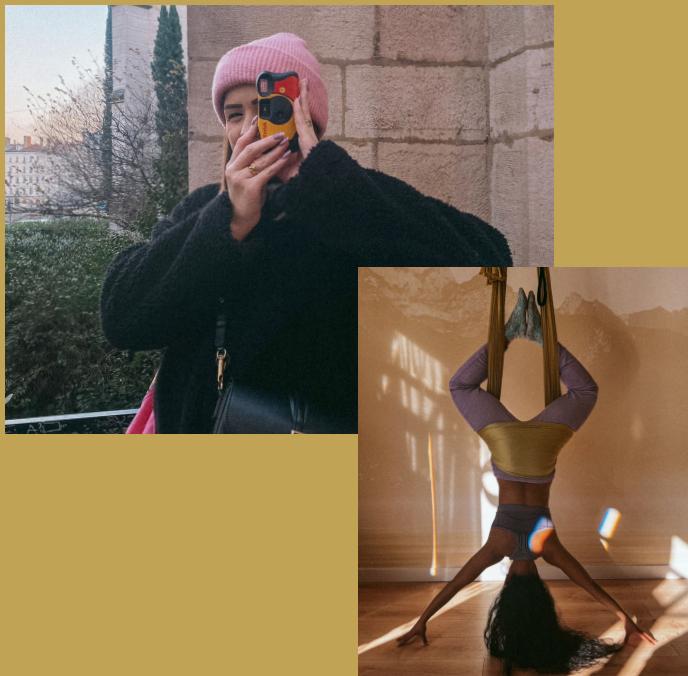
Atelier Premiers
secours pour
parents sereins
avec Vincent, Pompier

ATELIERS

MARS 2026

BLOSSOM ✨

Scanne le QR Code
pour t'inscrire à l'atelier



Samedi 15.03
Dimanche 16.03
14h30 à 17h

Yoga, Make-up &
Shooting Photo

Deux après-midi uniques pour
te faire briller !

- Vinyasa Yoga le samedi
- Yoga Aérien le dimanche

Avec Charlotte, Photographe,
Aurélie Maître Esthéticienne,
& Miora

Samedi 15.03
18h45-19h45
20h-21h

Bain sonore &
Hamac | Cercle
Mantras

Dimanche 01.03
Dimanche 29.03
14h30-17h30

Dimanche 01.03
Dimanche 29.03
17h45-18h45

Vendredi 06.03
18h30-20h

Samedi 07.03
14h30-16h30

Samedi 07.03
16h30-18h30

Dimanche 08.03
13h30-15h

Dimanche 08.03
18h30-19h30

Vendredi 20.03
19h-20h30

Samedi 21.03
14h30-16h30

Dimanche 22.03
14h-16h

Yoga Parent Enfant
1h30 4 à 7 ans
1h Bambins
avec Céline

Yoga Nidra
Suspendu
avec Céline

Apprivoiser la péri-
ménopause et la
ménopause par le
yoga 🌸
avec Enji

Célibataire & fière de
l'être
avec Aurore, les Voix du Calme

Yoga du coureur
Faire du Yoga ton allié de
course à pied
avec Justine

Yoga Aérien Spécial
roulades et flips
Avec Eva

Bain sonore&
Handpan
avec Antonino

Kobido,
automassage du
visage & voyage
sonore
avec Aurélie, Maître
esthéticienne

Yoga Equinoxe
Printanier
avec Mathilde

Première Série
Ashtanga
Guidée par Jérémie

ATELIERS

AVRIL 2026
OSER & S'AMUSER

Scanne le QR Code
pour t'inscrire à l'atelier



Samedi 25.04
18h30-19h30
19h45-20h45

Dimanche 26.04
14h-15h30

Bain sonore &
Hamac | Cercle
Mantras

Adho mukha
vrkshasana : vers
l'équilibre sur les
mains ☺♂
avec Jérémie

Samedi 04.04
14h-16h

Oser aller vers le
corbeau
avec Miora

Samedi 11.04
14h30-17h30

Yoga Parent Enfant
1h30 4 à 7 ans
1h Bambins
avec Céline

Samedi 11.04
18h-19h

Yin yoga & Handpan
avec Céline et Antonino

Dimanche 12.04
14h-16h

Yoga Doux &
Dégustation
chocolat en pleine
conscience
avec Justine, Prof de Yoga
& Diététicienne

Dimanche 12.04
18h30-19h30

Bain sonore &
Handpan
avec Antonino

Samedi 18.04
14h-15h30

Yoga & Danse
avec Maeva

Dimanche 19.04
14h30-15h30

Atelier Parent-Enfant
Massage & Bols
Tibétains
avec Aurélie, Maître
Esthéticienne

Vendredi 24.04
19h-20h

Bain sonore &
Handpan
avec Antonino

Samedi 25.04
14h-15h30

Yoga Aérien Parent
enfants
avec Miora

Samedi 25.04
16h-18h

Je mérite ma place
#syndromedell'imposteur
avec Aurore, les Voix du
Calme



ATELIERS

MAI 2026
INSTANT PRÉSENT

Scanne le QR Code
pour t'inscrire à l'atelier



Vendredi 15.05
18h30-19h30
19h45-20h45

Bain sonore &
Hamac | Cercle
Mantras

Samedi 16.05
14h à 15h30

Yoga Aérien Parent
Enfant
avec Miora

Samedi 16.05
16h30 à 18h30

Ancrer son guerrier :
1,2,3 & variations
avec Miora

Du Vendredi 29
au Dimanche
31 Mai

Stage Yoga au Lac
d'Aiguebelette
avec Miora & la cheffe Julie

ATELIERS

JUIN 2026

LUMIÈRE

Scanne le QR Code
pour t'inscrire à l'atelier



**Samedi 06.06
14h-15h30**

Kobido,
automassage du
visage & voyage
sonore
avec Aurélie, Maître
esthéticienne

**Dimanche
07.06
18h30-19h30**

Bain sonore &
Handpan
avec Antonino

Self confidence

Pandi Panda Yoga 

KRAV MAGA FÉMININ

Self défense



Apprendre la légitime défense  .

Tu as envie de te sentir plus forte,
plus en sécurité et capable de réagir
face aux situations du quotidien ?

Rejoins-nous pour un atelier
exceptionnel de Krav Maga pensé
PAR une femme POUR les femmes !

S A M E D I
2 4 J A N V I E R
1 4 H - 1 7 H

EFFEUILAGE BURLESQUE



Initiation



✨Ose t'initier à l'Effeuillage Burlesque!
Cet atelier d'1h30 est un voyage sensuel
vers ta puissance intérieure
et une célébration de tous les corps!
Explore ta singularité, amuse toi et t'
repars plus confiante et lumineuse!
Avec Laura, prof de Hatha &
productrice de cabarets
2 crédits de cours ou 30€, gants fournis

S A M E D I
0 7 F É V R I E R
1 8 H 3 0 - 2 0 H

YOGA ↗ & SHOOTING

*Un évènement unique mêlant Yoga & Photo
pour booster ta confiance et célébrer ton self-love !*



Charlotte
Photographe

Miora
Professeur de Yoga

Aurélie
Maitre Esthéticienne

Samedi 14 Mars 14h30-17h | Vinyasa Yoga
Dimanche 15 Mars 2026 14h30-17h | Yoga Aérien

75€ ou 5 crédits de cours
(inclus : cours, make-up léger, shooting et 3 photos)
www.pandipandayoga.com

ATELIER VOYAGE SONORE

Kobido



🌟 Découvre l'art du Kobido, un massage japonais alliant douceur et efficacité pour un lift naturel du visage !

🎵 Prolonge par un voyage sonore aux bols tibétains pour une bulle de sérénité, harmonisant corps et esprit

avec Aurélie, Maître Esthéticienne

VENDREDI

20 MARS

19H - 20H30

SAMEDI 6 JUIN

14H - 15H30

Hors du tapis

Zen

Pandi Panda Yoga 

TAROT

Workshop



🔮 Unlock the mysteries of the Tarot. Learn to interpret the cards, trust your intuition, and start your own divination practice in this hands-on, welcoming workshop, guided by Steffi!

SUNDAY
11TH JANUARY
2026
14:00 - 17:30

MIEUX DORMIR

Atelier

zzz



Et si tu retrouvais un sommeil réparateur et de l'énergie, avec Aurore de l'association Les Voix du Calme 😊⭐

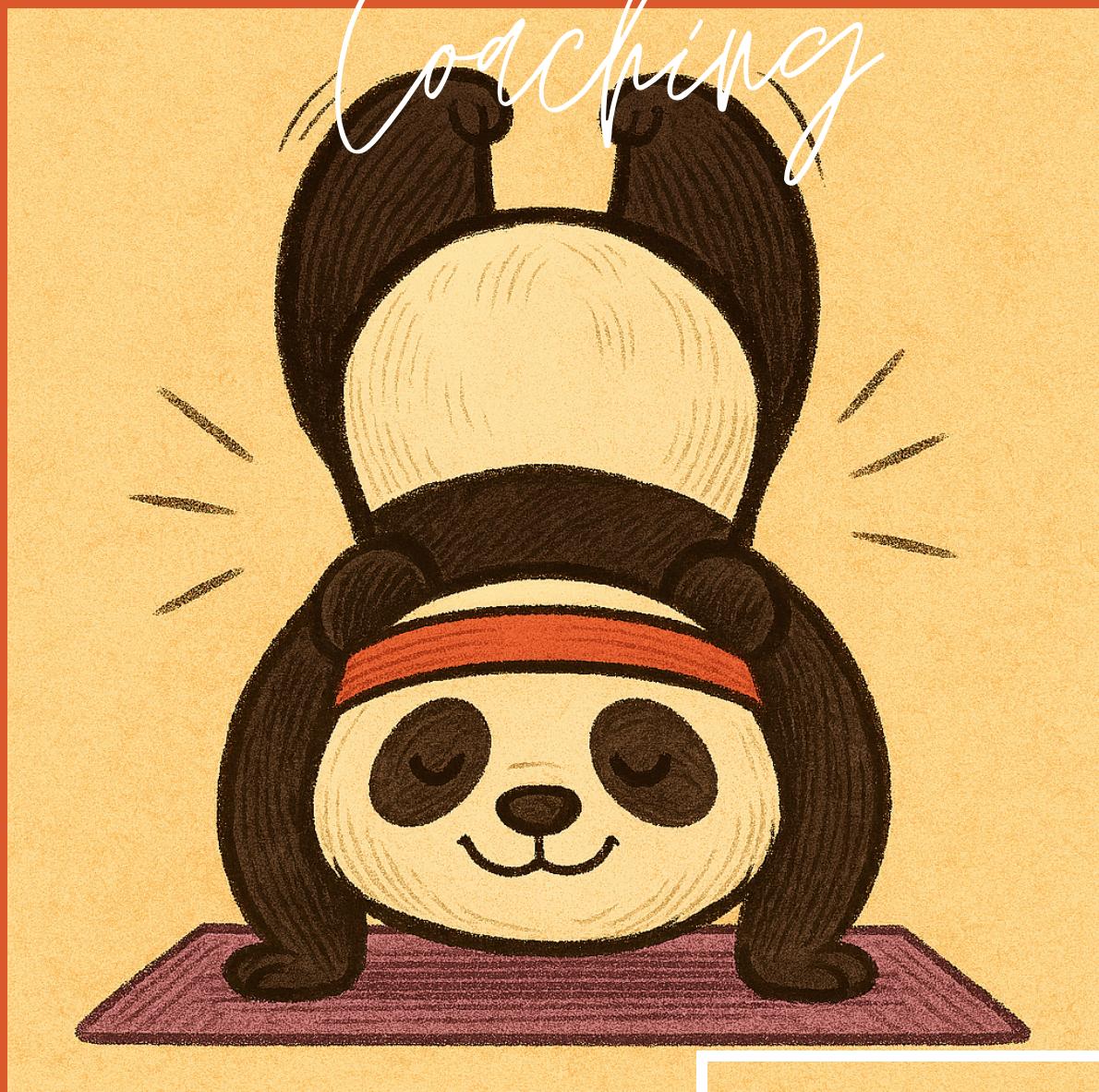
Un atelier de 2h pour TOI entre théorie accessible et pratiques apaisantes pour repartir avec un plan d'action personnalisé et des outils concrets à appliquer chez toi !

DIMANCHE

25 JANVIER

14 H 30 - 16 H 30

CULTIVER SA CONFIANCE EN SOI



La pratique ne se limite pas au corps:
le mental joue un rôle essentiel!
Cet atelier, à 2 voix, t'invite à explorer
tes freins intérieurs pour retrouver
confiance et oser aller plus loin dans
ta pratique & au delà!
Au programme: 30 mn de Yoga &
2h de Coaching Mental

DIMANCHE
31 JANVIER
14H - 16H30

LIBÈRE-TOI DES TES ADDICTIONS & SCHÉMAS COMPULSIFS

Atelier



Tu te sens parfois prisonnier·ère de certaines habitudes ? Cigarette, sucre, shopping, alcool, dépendances émotionnelles.

Apprends à reprendre le pouvoir sur tes comportements compulsifs et court-circuiter ce fameux cycle de la récompense. par le Yoga & la méditation, guidé par Enji

DIMANCHE
22 FÉVRIER
14 H 30 - 16 H 30

PREMIERS SECOURS



Atelier



👉👉 Rejoignez la Brigade des Parents Sereins !

Un atelier ludique et pratique de 2h30, en petit groupe de 6, pour transformer la peur en confiance partagée.

Animé par Vincent : Pompier, Formateur et surtout... Papa !

50€ ou 3,5 crédits de cours

S A M E D I
2 8 F E V R I E R
1 4 H À 1 6 H 3 0

SPÉCIAL PÉRI-MÉNOPAUSE & MÉNOPAUSE



Atelier yoga



Tu traverses cette période de transformation et tu aimerais l'apprivoiser en douceur ? Rejoins-nous pour un atelier de 1h30, entièrement dédié à ton bien-être hormonal et à ta vitalité, avec des techniques de respiration et des postures du Kundalini Yoga proposé par Enji

VENDREDI
6 MARS
18 H 30 - 20 H

CÉLIBATAIRE & FIERE DE L'ÊTRE

Atelier



Un atelier pour transformer le célibat en force : déconstruire les préjugés, célébrer ton autonomie et cultiver l'amour de soi sans compromis!

Tu repars avec des outils concrets pour construire une vie solo épanouissante et sans compromis.

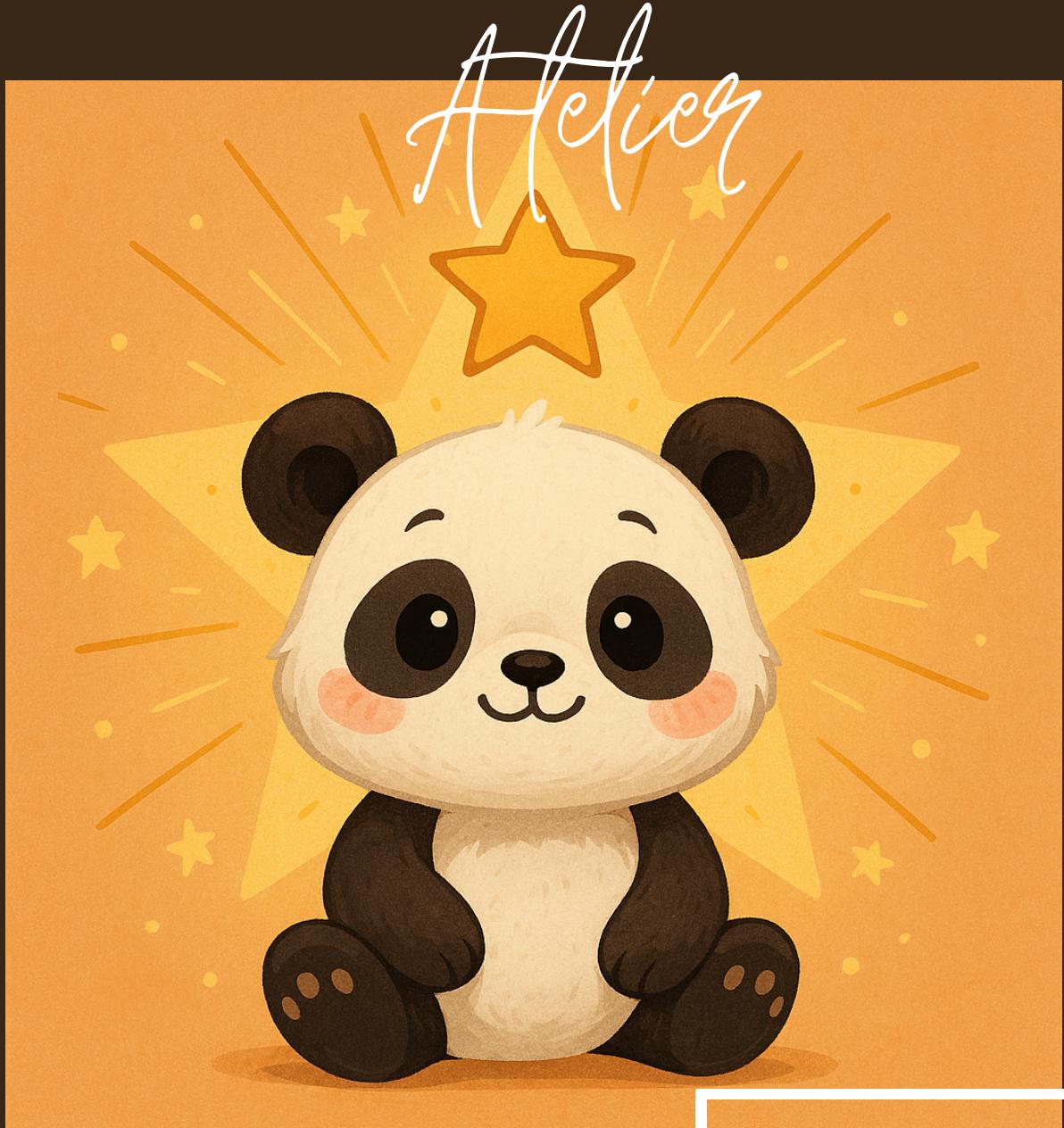
S A M E D I

7 M A R S

14 H 30 - 16 H 30

JE MÉRITE MA PLACE

#SYNDROMEDELIMPOSTEUR



① Arrête de t'auto-saboter et fais taire cette petite voix qui dit "tu n'es pas assez" ! Cet atelier te donne des outils concrets pour dépasser le syndrome de l'imposteur, affirmer tes besoins sans culpabilité et incarner enfin pleinement ton potentiel. ✨💪

S A M E D I
25 A V R I L
16 H - 18 H

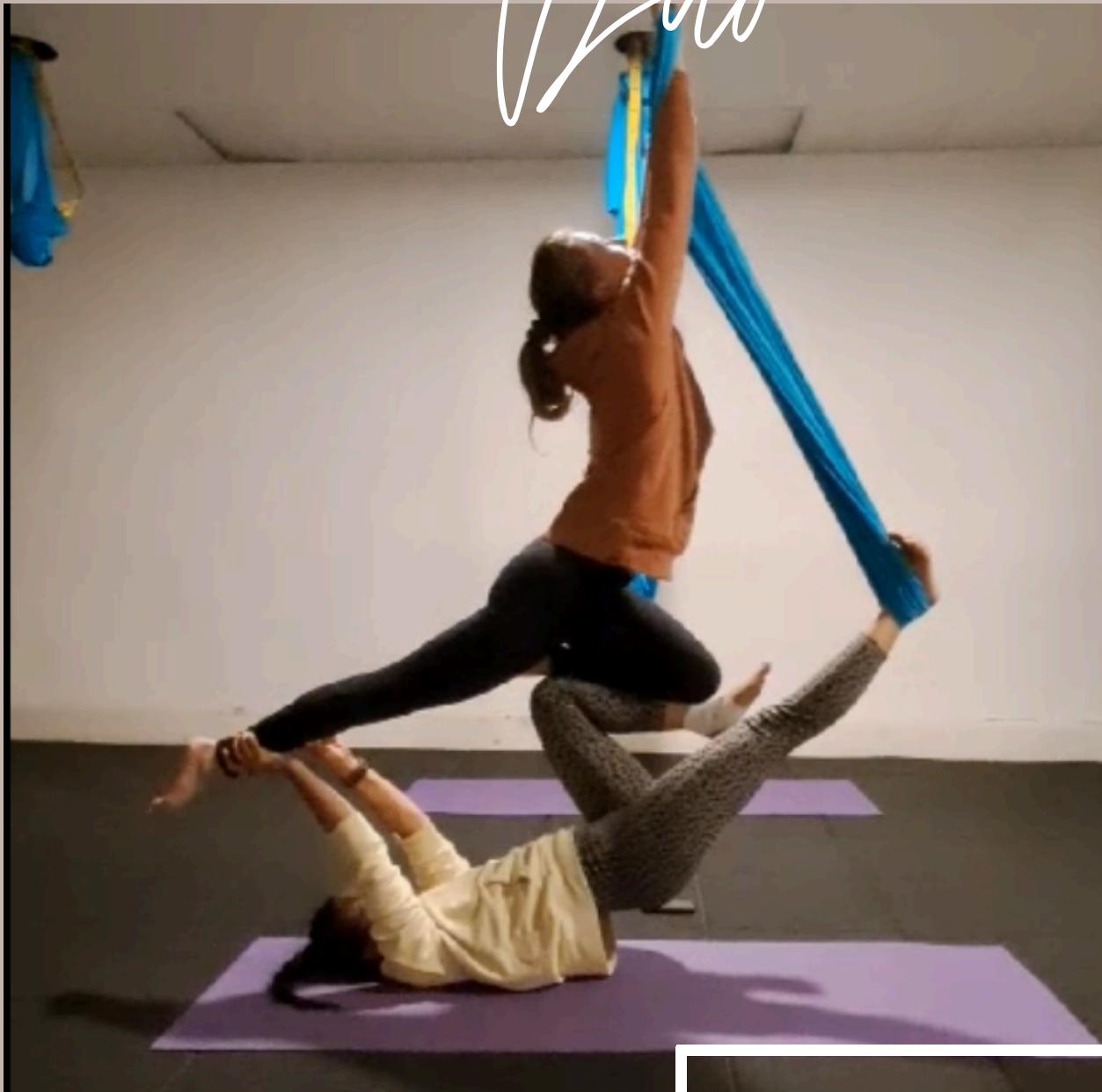
Envole

Toi

Pandi Panda Yoga 

YOGA AERIEN

Duo



Un atelier de 2h pour explorer en binômes des étirements entre ciel et terre, défier la gravité, affiner son écoute de l'autre et surtout passer un très bon moment!

Tu peux venir en solo ou en duo

DIMANCHE
01 FEVRIER
16 H À 18 H

ACROYOGA

Découverte



On a invité Seb & Lea d'Acrobirds à partager leur passion pour l'AcroYoga ! Venez découvrir cette pratique en duo, fun qui mèle acrogym et cirque & philosophie du yoga

2 crédits de cours ou 30 € par personne

DIMANCHE
8 FÉVRIER
16H30 À 18H30

FLIPS & ROULADES

yoga aérien



Envie de pimenter ta pratique et
de défier la gravité ? 🌟

Viens découvrir mes sensations
incroyables des roulades et des
flips en hamac dans un atelier fun
& sécurisé de yoga aérien avec
Eva !

DIMANCHE

8 MARS

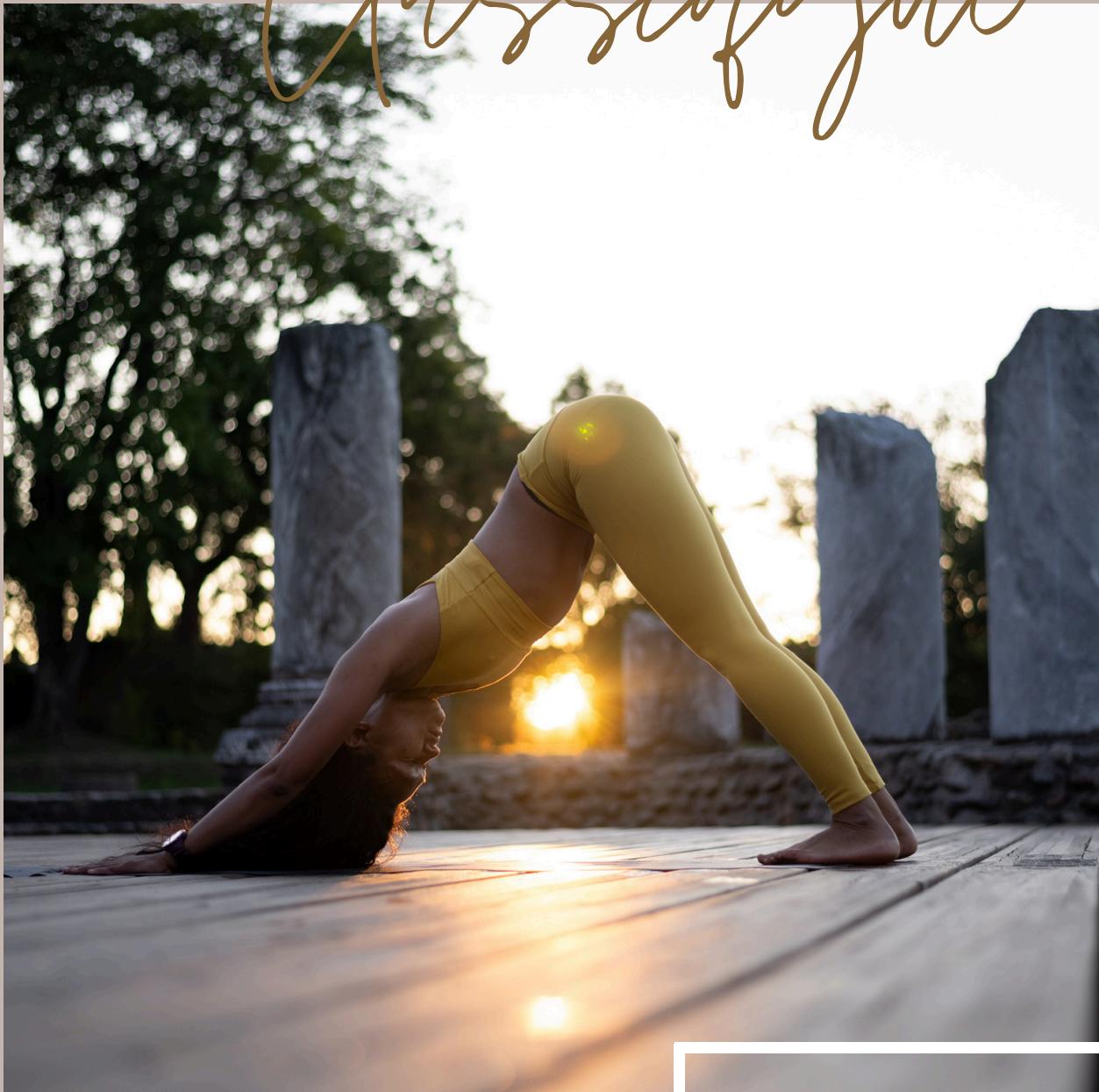
13H30 - 15H

Les classiques *du Yoga*

P a n d i P a n d a Y o g a 

CHIEN TÊTE EN BAS

Classique



Tu connais cette posture qu'on retrouve dans tous les cours 🐕?
Pendant 2h, on va la décortiquer pour que tu comprennes enfin ce que tu dois ressentir dans ton corps et dans ta tête.
Fun, bienveillance & rigueur au programme

DIMANCHE
4 JANVIER
14 H 30 - 16 H 30

ALLER VERS LE CORBEAU

Classique



Dans cet atelier complet, on va aborder la posture sous différents angles pratiques, ludiques & théoriques pour te donner les bases solides et t'aider à trouver ton envol

S A M E D I
4 A V R I L
14 H - 16 H

ANCRE TON GUERRIER

Classique



1,2,3 Guerriers 🧑☀️!

Ces postures sont le fondement de
nos pratiques de Yoga!

Viens plonger dans ces postures et
les décortiquer pour que tu
comprendnes enfin ce que tu dois
ressentir, t'amuser avec les
variations et les accessoires!

S A M E D I

16 M A I

16 H 30 - 18 H 30

Aller
plus loin

P a n d i P a n d a Y o g a 

ROCKET YOGA



Découvre



Viens découvrir le Rocket Yoga,
une pratique dynamique et
énergisante où tu exploreras
inversions, backbends et équilibres
sur les bras en toute confiance 🚀

S A M E D I
17 J A N V I E R
16 H 3 0 - 18 H

YOGA POUR LES COURREURS

fun & flow



🏃‍♀️ Découvre comment le yoga peut devenir ton meilleur allié pour courir plus longtemps et sans douleur!

⭐️ Un atelier complet de 2h avec des postures et des exercices ciblés, 2 séquences de yoga à intégrer dans tes routines

Guidé par Justine, Yogi & Runneuse!

S A M E D I

7 M A R S

16 H 30 - 18 H 30

LE GRAND ECART

Allez vers



Un atelier archi ludique pour apprêhender la posture avec le tissu et la roue de yoga. Progrès, alignement et rires garantis avec Miora 🐾



S A M E D I
7 FÉVRIER
15 H 30 - 17 H 30

EQUINOXE PRINTANIER

yoga

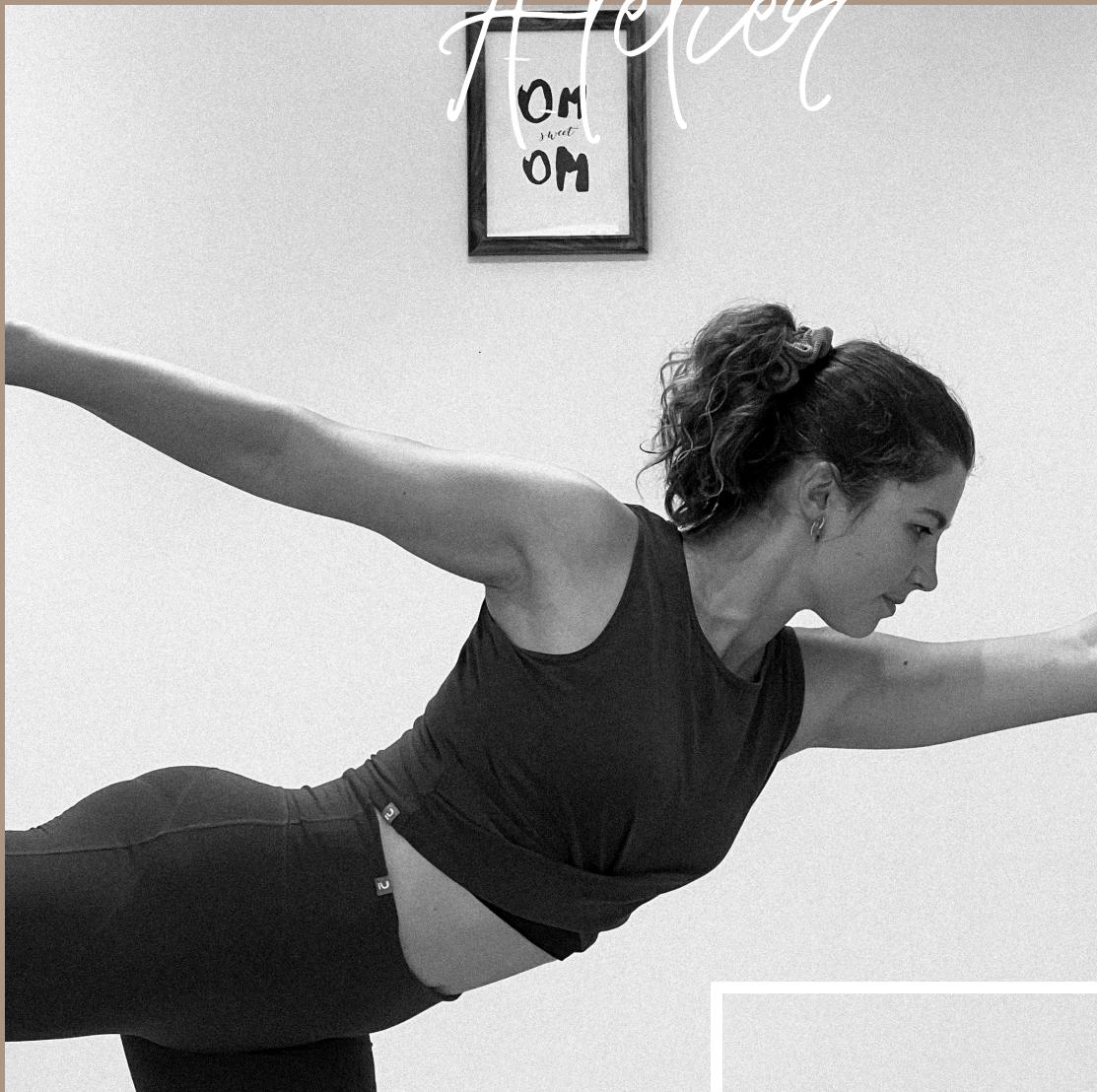


Viens célébrer cette belle saison lors
d'un atelier doux et ressourçant,
pensé spécialement pour toi 🌱!
Des pranayamas dédiés, flows de
yoga doux et équilibrés pour
accueillir ce renouveau avec
Mathilde

S A M E D I 2 1 M A R S
1 4 H 3 0 - 1 6 H 3 0

YOGA & DANSE

Atelier



En fusionnant la discipline du yoga et l'expressivité de la danse, nous créerons un espace où le mouvement devient une méditation.

Cet atelier une invitation de Maëva à explorer la fluidité et la liberté de ton corps



SAMEDI 18 AVRIL

14 H - 15 H 30

Vers les sommets

Voyage

3 ATELIERS
POUR REVELER TON POTENTIEL
& PROGRESSER EN YOGA

PANDI PANDA YOGA 

OUVERTURE AU MONDE

Atelier



Les postures comme le cobra, le chien tête en haut ou encore le pont te donnent du fil à retordre.
Profite de cet atelier de 2h pour travailler les extensions de manière safe

DIMANCHE
18 JANVIER 2026
14H À 16H

FULL PRIMARY

Série



Une occasion unique de venir pratiquer toute la première série d'Asthanga!

DIMANCHE
22 MARS 2026
14H À 16H

ALLER VERS L'ÉQUILIBRE

sur les mains



Un atelier de 2h pour aller vers la posture
Adho mukha vrshasana!

Un atelier complet, théorique et pratique pour
travailler ta force et ta proprioception, avec
une touche d'Ashtanga!

DIMANCHE
26 AVRIL 2026
14H - 16H

Détente Totale

Pandi Panda Yoga 

YOGA NIDRA

Suspendu



✿ Offre-toi une parenthèse
enchantée avec le Yoga Nidra pour
une relaxation profonde, suspendu
dans le tissu

S A M E D I
10 J A N V I E R
17 H 45 - 18 H 45

PRANAYAMA & MÉDITATION *Kundalini*

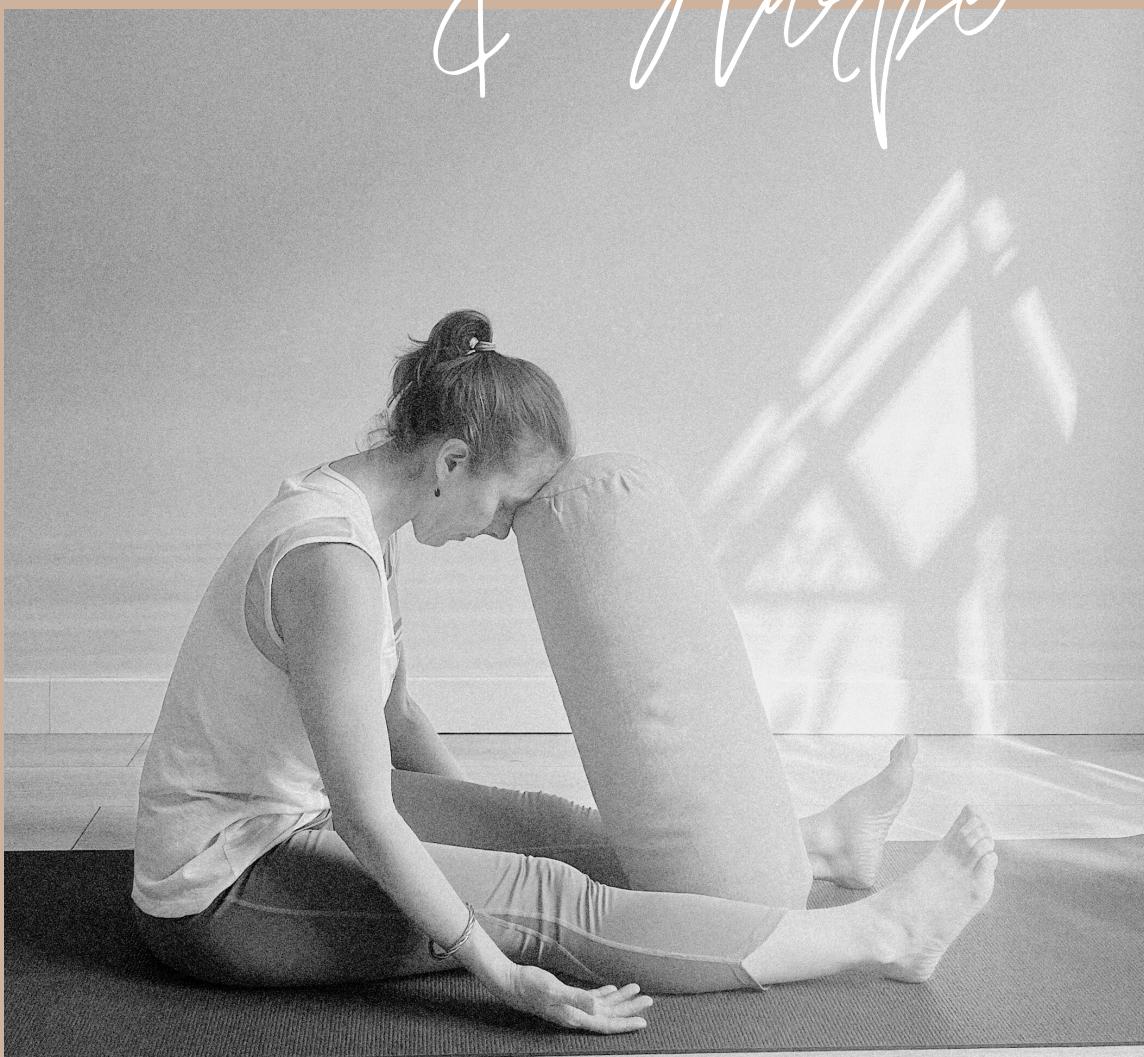


Ton souffle est ton meilleur allié pour retrouver calme et vitalité. 🌸
✨ Viens découvrir la puissance des pranayamas et de la méditation Kundalini dans un atelier ressourçant de 1h30 avec Enji.

VENDREDI
16 JANVIER
18H30 - 20H

ATELIER YIN YOGA

& Harpe



Viens vivre une pratique douce et
restaurative
avec les vibrations magiques &
apaisante de la Harpe d'Emma

DIMANCHE 18 JANVIER 2026 |
17h45 à 18h45

30€ ou 2 crédits de cours



TROUVE TON STYLE

Méditation



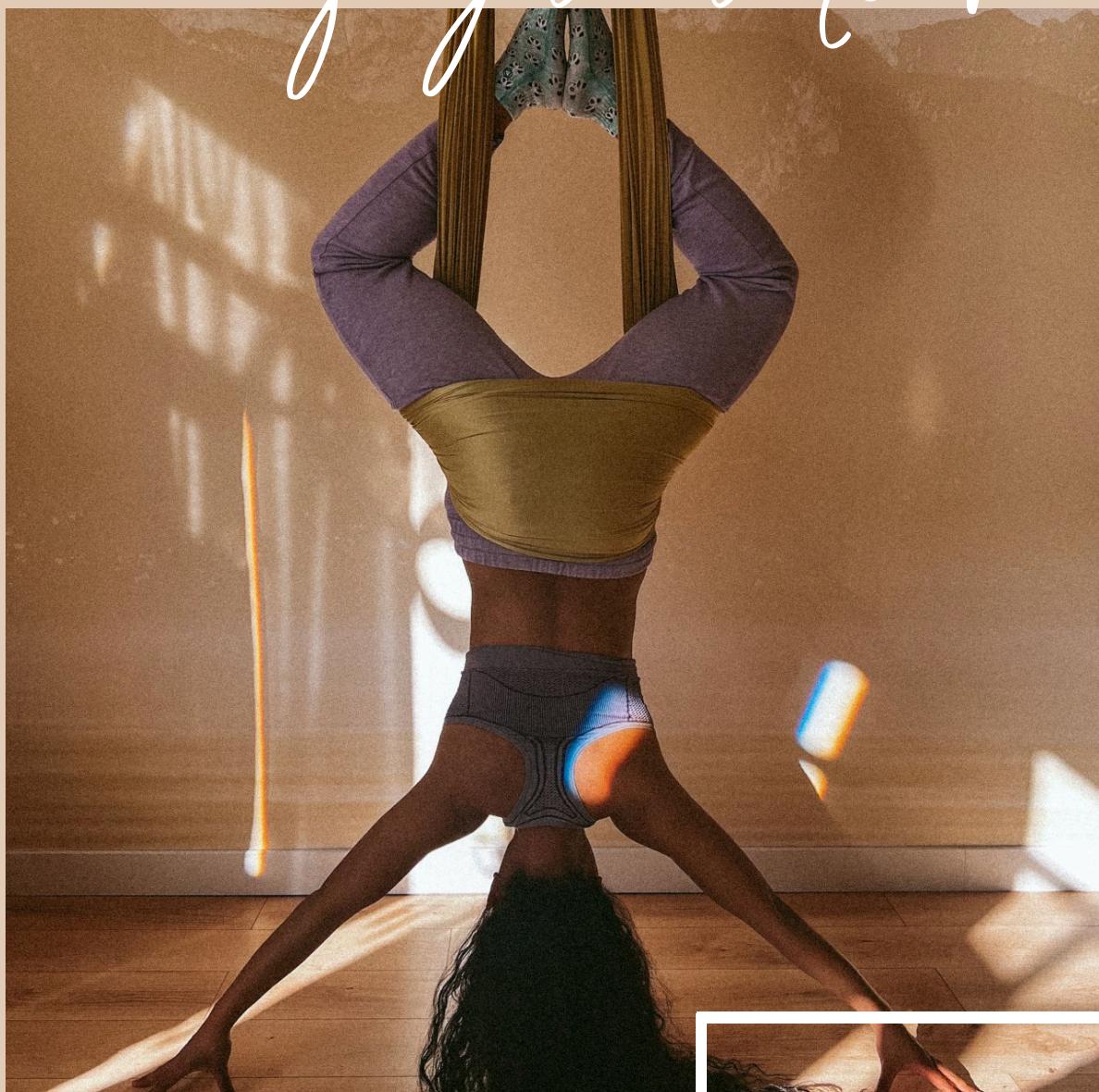
Découvre enfin la méditation qui
TE correspond !

Un atelier avec Mathilde pour
découvrir & expérimenter les
différentes approches de
méditation, repartir avec des
conseils personnalisés

DIMANCHE
8 FÉVRIER
14H30 - 16H30

SOULAGE TON MAL DE DOS

yoga aérien



Marre de te lever avec le dos en
compote ?

Viens découvrir le yoga aérien pour
soulager ton dos , grâce à des
inversion simples et des postures
ciblées pour étirer, renforcer le dos
et les hanches.

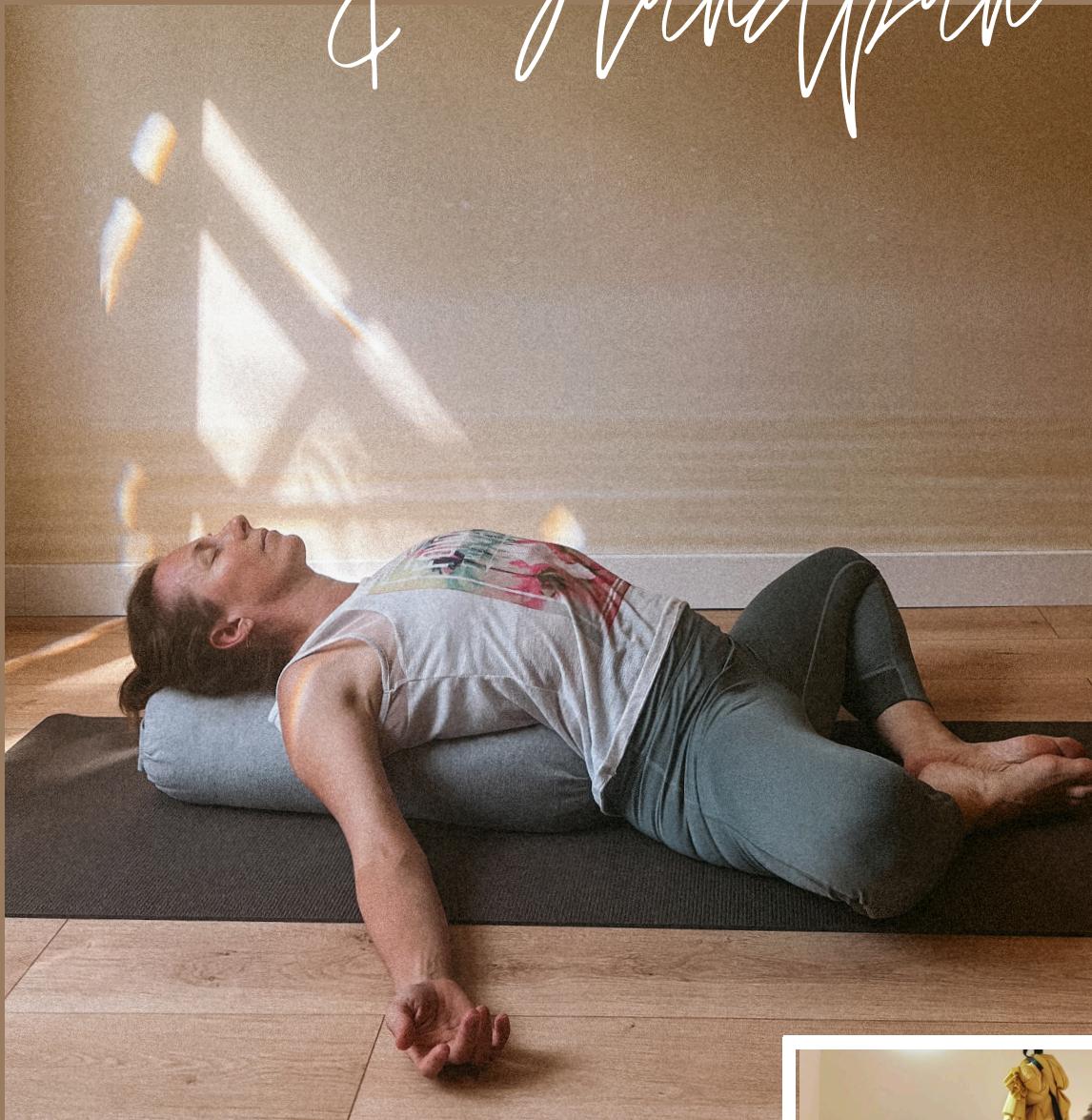
DIMANCHE

15 FÉVRIER

14H30 - 16H

ATELIER YIN YOGA

& Handpan



Viens vivre une pratique immersive douce avec les vibrations magiques du Handpan d'Antonino

SAMEDI 11 AVRIL DE 18H A 19H
30€ ou 2 crédits de cours



& DEGUSTATION EN PLEINE CONSCIENCE

yoga doux



Et si tu prenais un moment pour te reconnecter à ton corps et redécouvrir le plaisir de manger en pleine conscience?

Justine, prof de yoga et diététicienne, t'invite à un atelier unique qui allie mouvement doux et éveil sensoriel autour d'une dégustation de chocolat noir.

DIMANCHE

12 AVRIL

14H - 16H

Bains Soroges

P a n d i P a n d a Y o g a 

AUX PORTES DES VIBRATIONS ✨

Bain Sonore



VENDREDIS 19H - 20H

23/01 | 20/02 | 27/03 | 24/04

29/05 | 26/06 | 24/07/2026

&

DIMANCHES 18H30 - 19H30

08/03 | 12/04 | 07/06 |

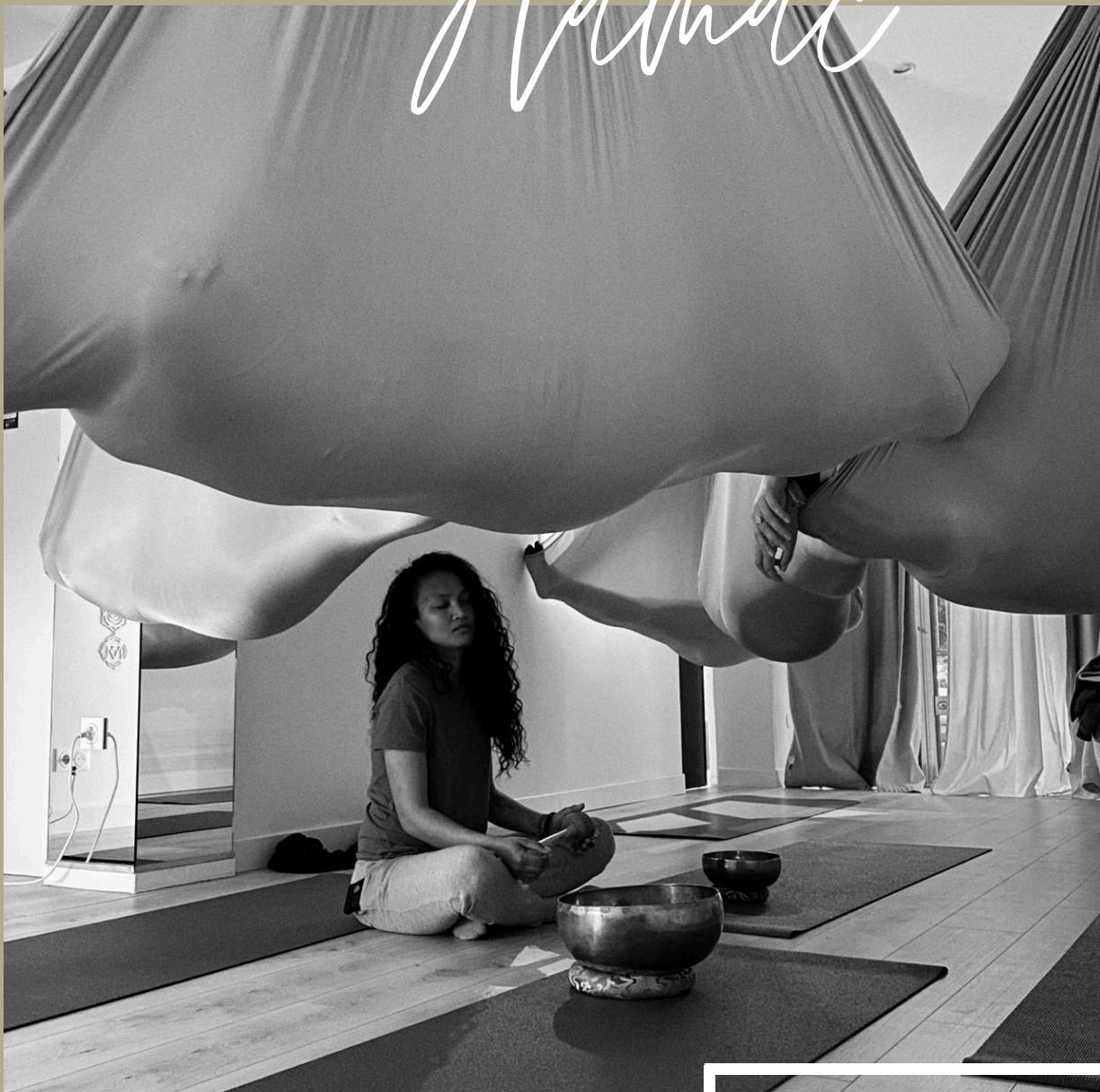
12/07/2026

15€ OU 1 CRÉDIT DE COURS

Embarque avec Antonino dans son voyage sonore, guidé par la magie des vibrations et des résonances puissantes et subtiles de ses instruments éthérés, comme la flûte native, l'euphone et handpan et d'autres compagnons de résonance.

BAIN SONORE

Hamac



Entre terre & ciel : dans le cocon du hamac, laisse toi bercer par les instruments: bols tibétains, bol en cristal, carillons, tambours, harmonium & la voix de Miora

1 crédit de cours ou 15€

VENDREDI 18H45

09/01 | 13/02 |

15/05

SAMEDI 18H30

14/03 | 25/04

CERCLE DE MANTRAS

Bhakti



Découvre le Bhakti Yoga.
On chante des mantras en sanskrit,
accompagné de guitare,
d'harmonium ou selon ce que
chacun amène.
Pas besoin de savoir chanter,
bonnes ondes et convivialité
garanti!,

VENDREDI 20H

09/01 | 13/02 |

15/05

SAMEDI 19H45

14/03 | 25/04

Amusez- vous *Parents* *Enfants*

P a n d i P a n d a Y o g a 

YOGA AERIEN

Parent Enfant



- SAMEDI 17/01 14H30
- DIMANCHE 01/02 14H
- DIMANCHE 08/03 15H30
- SAMEDI 25/04 14H

Explorer de manière ludique les possibilités de mouvement à deux, renforcer l'écoute de soi, la confiance en l'autre et partager un moment familial de rire et de détente !

PARENT-ENFANT AUTOMASSAGE

et bol tibétain



Un atelier ludique et apaisant

- pour apprendre à vous masser en famille, avec des techniques simples et adaptées aux enfants 🐾♀️❤️
- s'initier aux bols tibétains pour une ambiance zen et joyeuse

Animé par Aurélie, Maître Esthéticienne

DIMANCHE

19 AVRIL

14H30 - 15H30

PARENT BAMBIN

Joga



Ensemble, vous pratiquerez des postures de yoga adaptées pour stimuler la motricité et leur créativité, tout en renforçant votre lien

15€ ou 1 credit de cours

SAMEDI 10/01

DIMANCHE 01/03

DIMANCHE 29/03

SAMEDI 11/04

16H30 - 17H30

PARENT BAMBIN

Yoga & Harpe



Partage un moment de yoga ludique & complice avec ton bambin 18 mois à 3 ans, avec les vibrations magiques & apaisante de la Harpe d'Emma

DIMANCHE 18 JANVIER 2026 |
16h30 à 17h30

30€ ou 2 crédits de cours



PARENT ENFANT

Yoga



Partage un moment ludique & complice qui mélange des postures de Yoga & fait appel à l'imaginaire, pour les enfants de 4 à 7 ans

SAMEDI 10/01

DIMANCHE 01/03

DIMANCHE 29/03

SAMEDI 11/04

14H30 - 16H30

Escapades

Yoga for mums

Pandi Panda Yoga 



GITE VOLETS JAUNES



JACUZZI

Stage de Yoga & Chant

Libérer le corps et la voix par le mouvement

DU 20 AU 22
FÉVRIER 2026

3 jours pour te reconnecter, libérer ton corps et ta voix à travers le yoga, le chant et le mouvement dans un cocon vibratoire à 1h15 de Lyon.



YOGA FLOW



CHANT



CHEFFE PRIVEE



YIN & BAIN SONORE

Programme

• 425 € - 3 JOURS & 2 NUITS •

VENDREDI 20 FEVRIER 2026

NAISSANCE, NOUVEAU DÉPART, NOUVEAU JOUR ☀️

- 14h30 : Accueil
- 15h : Cercle de rencontre
- 16h30 : Naissance |Yoga Vinyasa & Exploration voix 🧑‍🤝‍♀️🎶
- 18h : Temps libre 🌿
- 20h : Apéritif dinatoire
- 21h : Cercle de chant et mantras

SAMEDI 21 FEVRIER 2026

SON & CŒUR ❤️

- 8h : Yoga & Méditation du Cœur
- 9h30 : Brunch
- 11h : Session de chant |Sons purs, mantras
- 12h-14h : Pause 🌸
- 14h-17h : L'énergie du Son |Massage Tanaka, exploration sonore, chant avec le corps
- 19h : Dîner
- 20h30 : Yin Yoga & Bain sonore



DIMANCHE 22 FEVRIER 2026

FAUVES, SAUVAGE, LÂCHEZ TOUT 🦋

- 8h : Yoga & Méditation - Flow Chakra de la Gorge ❤️
 - 9h30 : Brunch
 - 11h : Offrande de chants 🎵
 - 12h-14h : Temps libre 🌿
 - 14h-15h30 : Danse & Yoga
- "Lâcher les fauves"
- 17h : Cercle de clôture

LES PLUS DU STAGE !

LIMITE A 12 ELEVES

4 REPAS INCLUS

3 INTERVENANTS

COACH VOCAL, PROF DE YOGA & CHEFFE PRIVEE

LIEU : SAINT IGNY DE VERS

+ INFOS & INSCRIPTIONS

WWW.PANDIPANDAYOGA.COM
YOGAPANDIPANDA@GMAIL.COM
06.18.22.70.48



@MIO_BUGEISHA
@LAURELINE_DUFER
@JULIETARRENE



• ACCÈS PRIVE AU LAC •

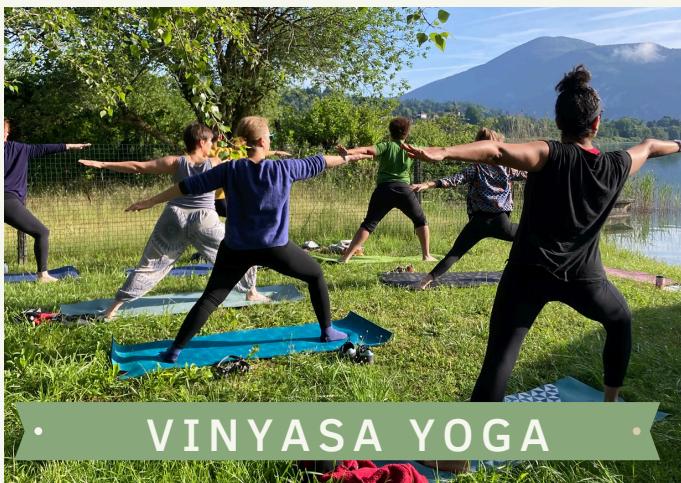


• YOGA PADDLE •

Stage de Yoga Lac d'Aiguebelette

29 AU 31 MAI
2025

Se ressourcer, s'amuser et approfondir sa pratique du Yoga à seulement 1 heure de Lyon, les pieds dans l'eau



• VINYASA YOGA •



• CHEFFE PRIVEE •



• YOGA DU VISAGE •



• YOGA & BAIN SONORE •

Programme

340€, 3 JOURS

VENDREDI 29 MAI 2025

- 18h30 • Cercle d'ouverture
- 20h • Planches apéritives
- 21h • Rituel du coucher

SAMEDI 30 MAI 2025

- 8h • Yoga Vinyasa
- 9h • Pranayama & Méditation
- 9h30 • Brunch
- 14h • Yoga Paddle & Balade sur le lac d'Aiguebelette
- 16h à 19h30 • Temps libre (balade, baignade...)
- 19h30 • Cercle de Mantras
- 21h • Soirée Raclette

DIMANCHE 31 MAI 2025

- 8h • Vinyasa Yoga
- 9h • Pranayama & Méditation
- 9h30 • Brunch
- 11h30 • Automassage du visage
- 14h • Atelier souplesse
- 15h • Bain Sonore
- 17h • Cercle de clôture

PROFESSEUR CERTIFIÉ 500H YTT

LIMITÉ A 10 ÉLÈVES

4*REPAS INCLUS

*+ INFOS & INSCRIPTIONS

WWW.PANDIPANDAYOGA.COM

YOGAPANDIPANDA@GMAIL.COM

06.18.22.70.48



@MIO_BUGEISHA
@JULIETARRENE



• SALLE LUMINEUSE •



• VISITE DES SALINS •

Stage de Yoga Aérien au bord de la mer à Aigues Mortes

**DU 3 AU 5
JUILLET 2026**

3 jours en Camargue pour t'envoler au Yoga Aérien, te baigner, explorer les salins et te faire chouchouter en tout petit groupe avec 2 profs et une cheffe privée tous passionnées!



• YOGA AERIEN •



• CHEFFE PRIVEE •



• PISCINE & PLAGE •



• BAIN SONORE •

Programme

• 550 € - 3 JOURS & 2 NUITS •

VENDREDI 3 JUILLET 2026

- 10h : Arrivée
- 10h30-12h : Cercle d'ouverture & Yoga Aérien
- 12h30-16h Pique nique, visite des salins d'Aigues Mortes
- 18h-19h: Yoga Aérien Duo
- 19h: Diner
- 21h : Cercle de Mantras

SAMEDI 4 JUILLET 2026

- 9h-10h30: Yoga Aérien
- 10h30: Brunch
- 14h-17h: Yoga & Farniente sur la Plage de l'Espiguette
- 18h-19h : Yoga Aérien restauratif & bain sonore
- 19h30: Diner
- 21h: Cercle de Mantras

DIMANCHE 5 JUILLET 2026

- 9h-10h30: Yoga Aérien
- 11h: Brunch
- 13h30-14h30 : Yoga Aérien Danse
- 15h : Cercle de fermeture & départ



LES PLUS DU STAGE !

LIMITE A 8 ELEVES

4 REPAS INCLUS

2 PROFESSEURS CERTIFIES

YOGA AERIEN

*+ INFOS & INSCRIPTIONS

WWW.PANDIPANDAYOGA.COM

YOGAPANDIPANDA@GMAIL.COM

06.18.22.70.48



@MIO_BUGEISHA
@WILD_POSE_NOEMIE
@JULIETTARRENE



• YOGA AVEC VUE •



• AU BORD DU LAC •

Stage de Yoga Aérien Lac de Naussac

9-10-11 OCT.
2026

3 jours pour te ressourcer, t'amuser et t'envoler avec des pratiques variées de Yoga Aérien au bord du Grand Lac de Naussac



• YOGA AERIEN •



• BRUNCH & DINER •



• CHALET PRESTIGE •



• YOGA PADDLE •

Programme

• 550 € - 3 JOURS & 2 NUITS •

VENDREDI 9 OCTOBRE 2026

- 10h : Arrivée
- 10h30-12h : Yoga Aérien Backbend
- 14h-15h30: Yoga Aérien Duo
- 15h30-19h : Temps libre
- 19h: Diner
- 21h : Cercle de Mantras

SAMEDI 10 OCTOBRE 2026

- 9h-10h30: Yoga Aérien Equilibre
- 10h30 : Brunch
- 14h-16h: Initiation Yoga Paddle & Balade
- 16h-19h : Temps libre
- 19h: Massage Yoga Aérien en duo
- 20h30: Soirée Raclette & Jeux de sociétés



DIMANCHE 11 OCTOBRE 2026

- 9h-11h: Yin & Yang | Power Vinyasa & Yoga Aérien restauratif
- 11h: Brunch
- 14h-15h: Bain sonore Aérien
- 16h : Cercle de fermeture & Départ

LES PLUS DU STAGE !

LIMITE A 12 ELEVES
4 REPAS INCLUS
MASSAGES EN SUPPLEMENT
2 PROFESSEURS CERTIFIES
YOGA AERIEN

*+ INFOS & INSCRIPTIONS

WWW.PANDIPANDAYOGA.COM
YOGAPANDIPANDA@GMAIL.COM
06.18.22.70.48



@MIO_BUGEISHA
@WILD_POSE_NOEMIE