

Janvier à Juin

2026

Ateliers

PANDI PANDA YOGA 

ATELIERS

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



JANVIER 2026
EMPOWERMENT



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

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

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

ATELIERS

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



FEVRIER 2026
LOVE & SELF-LOVE



**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 Effeillage
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

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



MARS 2026

BLOSSOM ✨



Dimanche 01.03
Dimanche 29.03
14h30-17h30

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

Dimanche 01.03
Dimanche 29.03
17h45-18h45

Yoga Nidra
Suspendu
avec Céline

Vendredi 06.03
18h30-20h

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

Samedi 07.03
14h30-16h30

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

Samedi 07.03
16h30-18h30

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

Dimanche 08.03
13h30-15h

Yoga Aérien Spécial
roulades et flips
Avec Eva

Dimanche 08.03
18h30-19h30

Bain sonore &
Handpan
avec Antonino

Vendredi 20.03
19h-20h30

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

Samedi 21.03
14h30-16h30

Yoga Equinoxe
Printanier
avec Mathilde

Dimanche 22.03
14h-16h

Première Série
Ashtanga
Guidée par Jérémie

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

ATELIERS

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



AVRIL 2026
OSER & S'AMUSER



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
#syndromedellimposteur
avec Aurore, les Voix du
Calme

Vendredi 10.04
18h45-19h45
20h-21h

Bain sonore &
Hamac | Cercle
Mantras

Dimanche 26.04
14h-15h30

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

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



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

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

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

Pandi Panda Yoga 

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 !

SAMEDI
24 JANVIER
14H-17H

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

SAMEDI
07 FÉVRIER
18H30 - 20H

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

Aurora

zzzz



Et si tu retrouvais un sommeil réparateur et de l'énergie, avec Aurora 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

14H30 - 16H30

CULTIVER SA CONFIANCE EN SOI

Coaching



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

Alicia



Tu te sens parfois prisonnière 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
14H30 - 16H30**

PREMIERS SECOURS

Ateliers



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
18H30 - 20H

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.

SAMEDI

7 MARS

14 H 30 - 16 H 30

JE MÉRITE MA PLACE

#SYNDROMEDELIMPOSTEUR

Atelier



🔴 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. ✨💪

SAMEDI

25 AVRIL

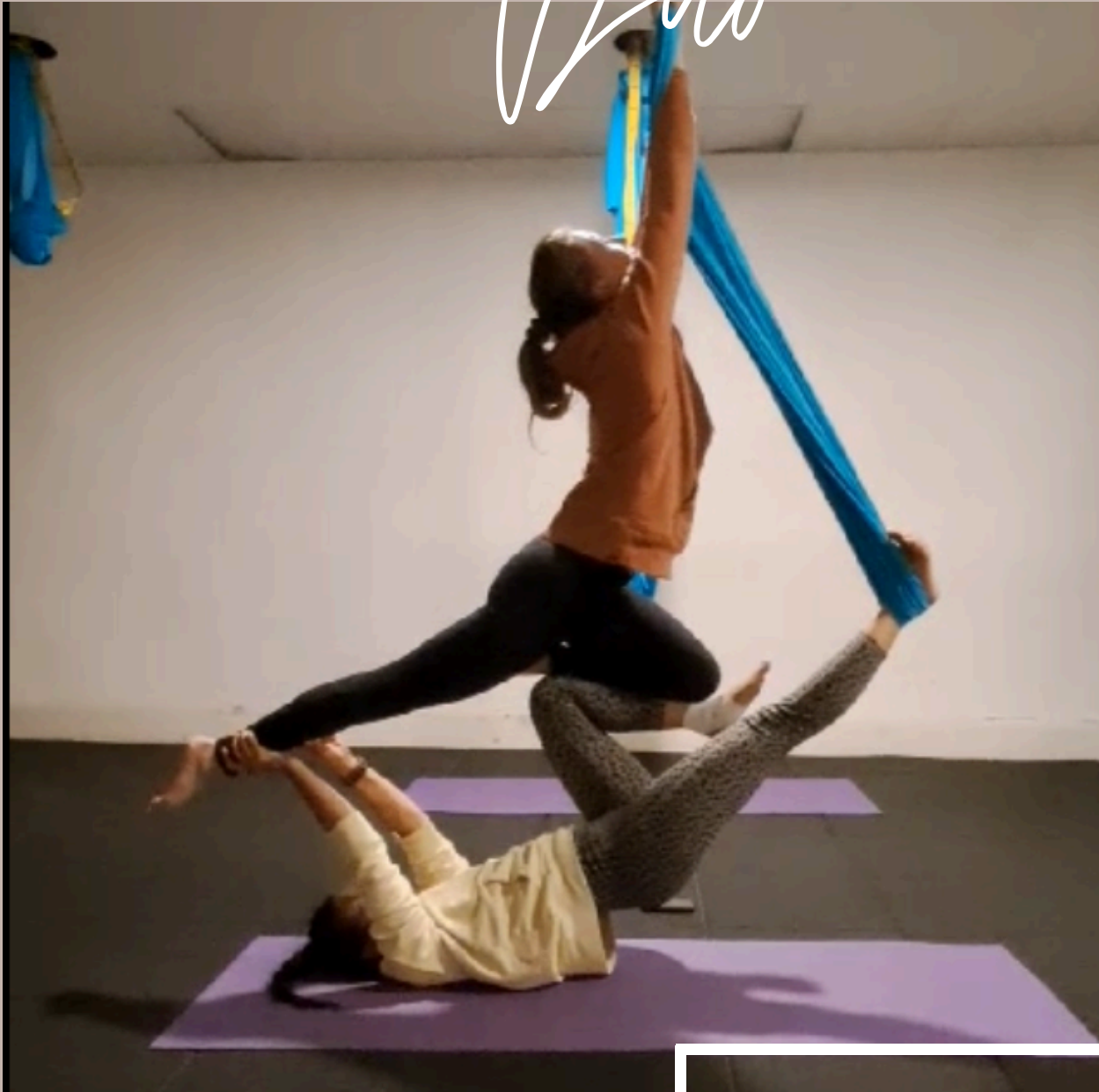
16H-18H

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
16H À 18H

ACROYOGA

Découverte



On a invité Seb & Lea d'Acrobirds à partager leur passion pour l'AcroYoga !
Venez découvrir cette pratique en duo,
fun qui mêle 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*

Pandi Panda Yoga 

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
14H30-16H30

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

SAMEDI
4 AVRIL
14H-16H

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
comprendes enfin ce que tu dois
ressentir, t'amuser avec les
variations et les accessoires!

SAMEDI

16 MAI

16 H 30 - 18 H 30

1 crédit de cours
15€

Célébre le printemps avec un
atelier unique et revitalisant de
108 Salutations au Soleil,
accompagnées de chants de
mantras!

SALUTATIONS AU SOLEIL

108



SAMEDI 28 MARS
15H-16H30

*Pratique guidée par Justine,
accompagnée à la voix par
Miora*



Aller
plus loin

Pandi Panda Yoga 🐼

ROCKET YOGA 🚀

Découverte



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

SAMEDI
17 JANVIER
16H30-18H

YOGA POUR LES COUREURS

Run & 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!

SAMEDI

7 MARS

16H30 - 18H30

LE GRAND ECART

Aleg vega



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

SAMEDI
7 FÉVRIER
15H30-17H30

EQUINOXE PRINTANIER

Yoga



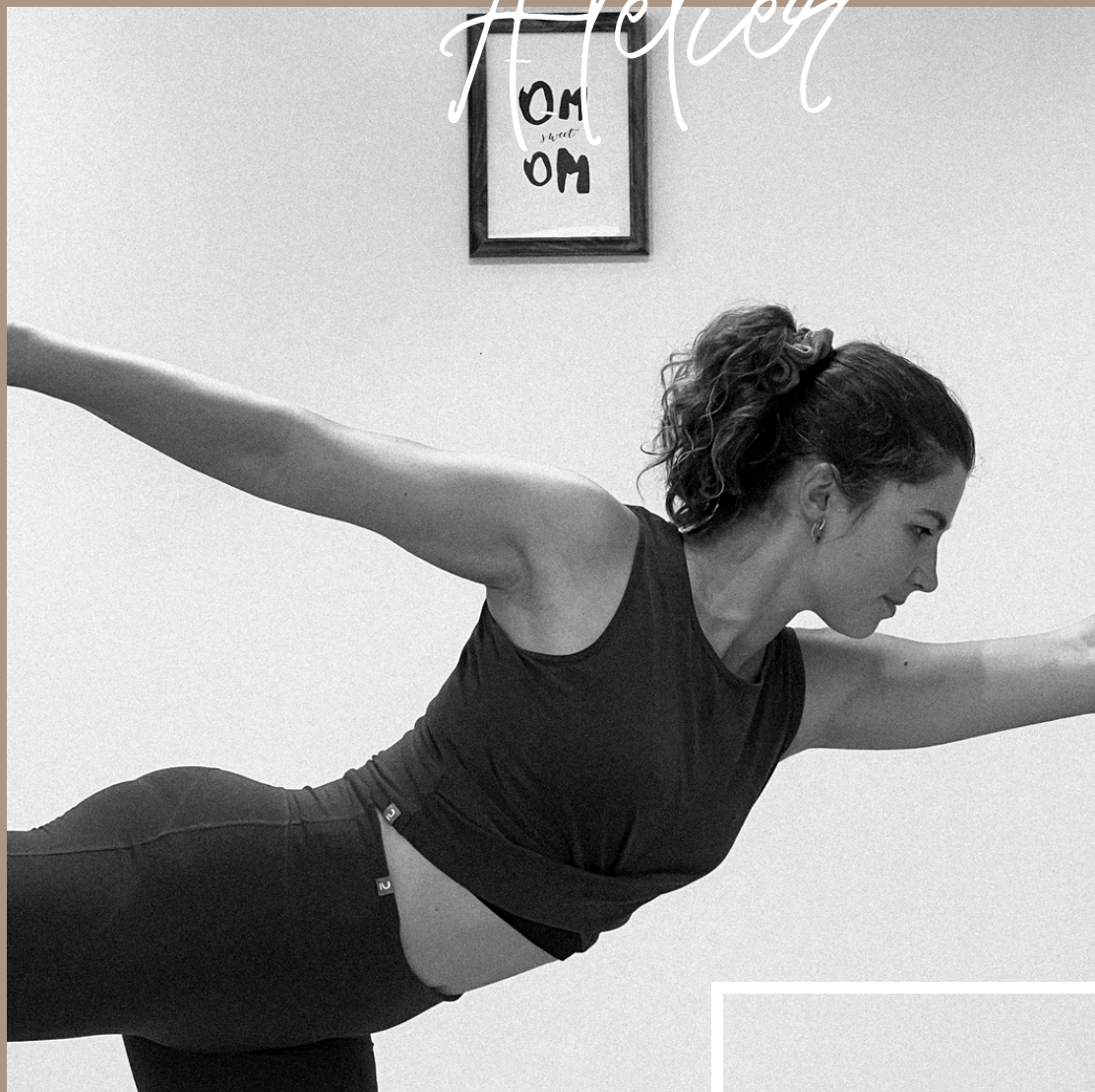
Viens célébrer cette belle saison lors
d'un atelier doux et ressourçant,
pensé spécialement pour toi 🌱!
Des pranayamas dédiés, flows de
yoga doux et équilibres pour
accueillir ce renouveau avec
Mathilde

SAMEDI 21 MARS

14H30 - 16H30

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

14H - 15H30

HIIT YOGA

Force, Cardio et Flow



Tu as envie de repousser tes limites tout en restant connecté(e) à ton corps ? Ce cours est fait pour toi ! Imagine une pratique qui fusionne l'intensité du HIIT avec la fluidité du yoga, guidé par Maeva

DIMANCHE
1ER MARS
12H-13H

Vers les sommets

Voyage

3 ATELIERS
POUR REVELER TON POTENTIEL
& PROGRESSER EN YOGA

PANDI PANDA YOGA 

OUVERTURE AU MONDE

Helia



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

Yogi



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

SAMEDI
10 JANVIER
17H45 - 18H45

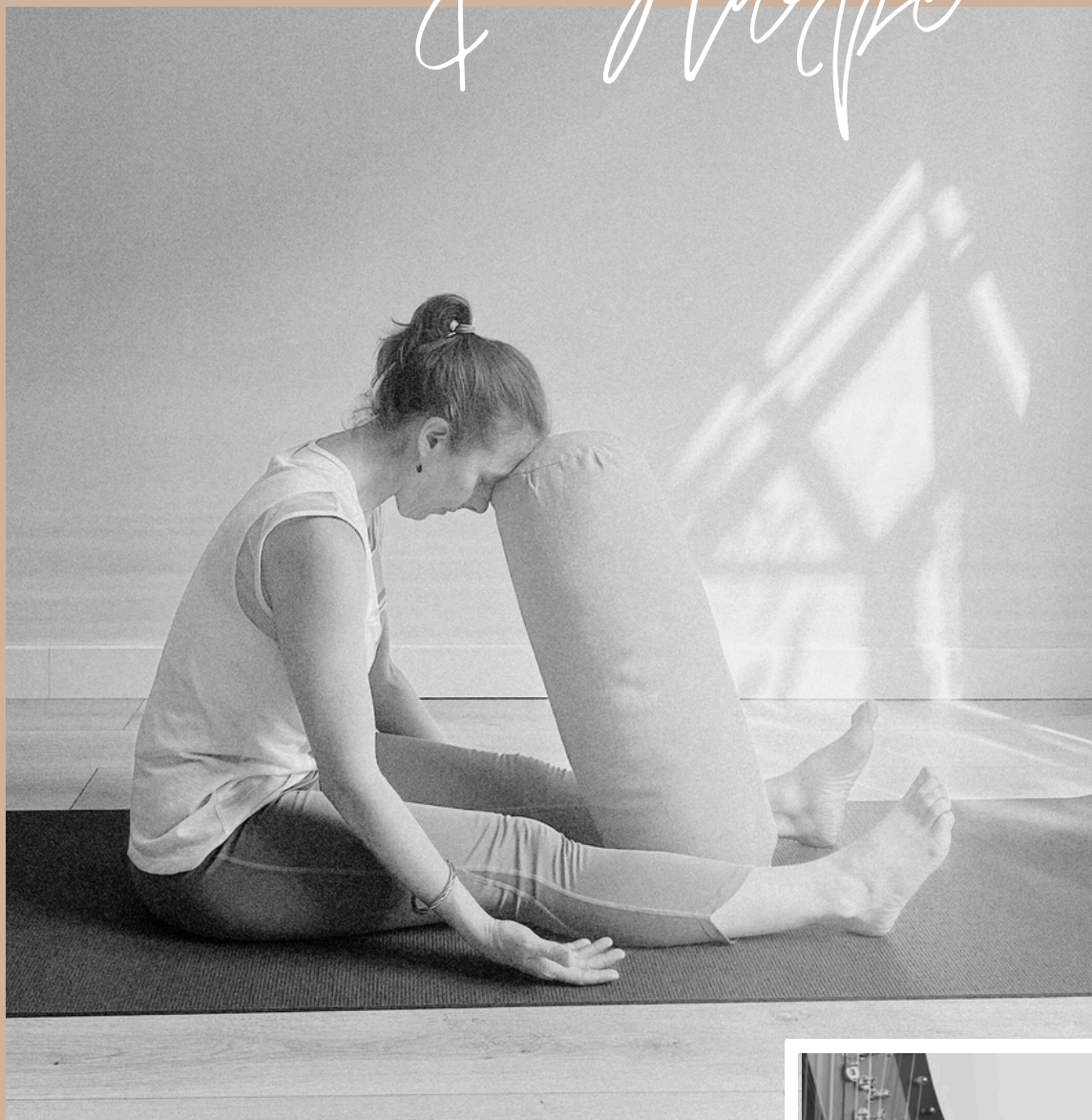
PRANAYAMA & MEDITATION *Kundalini*



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

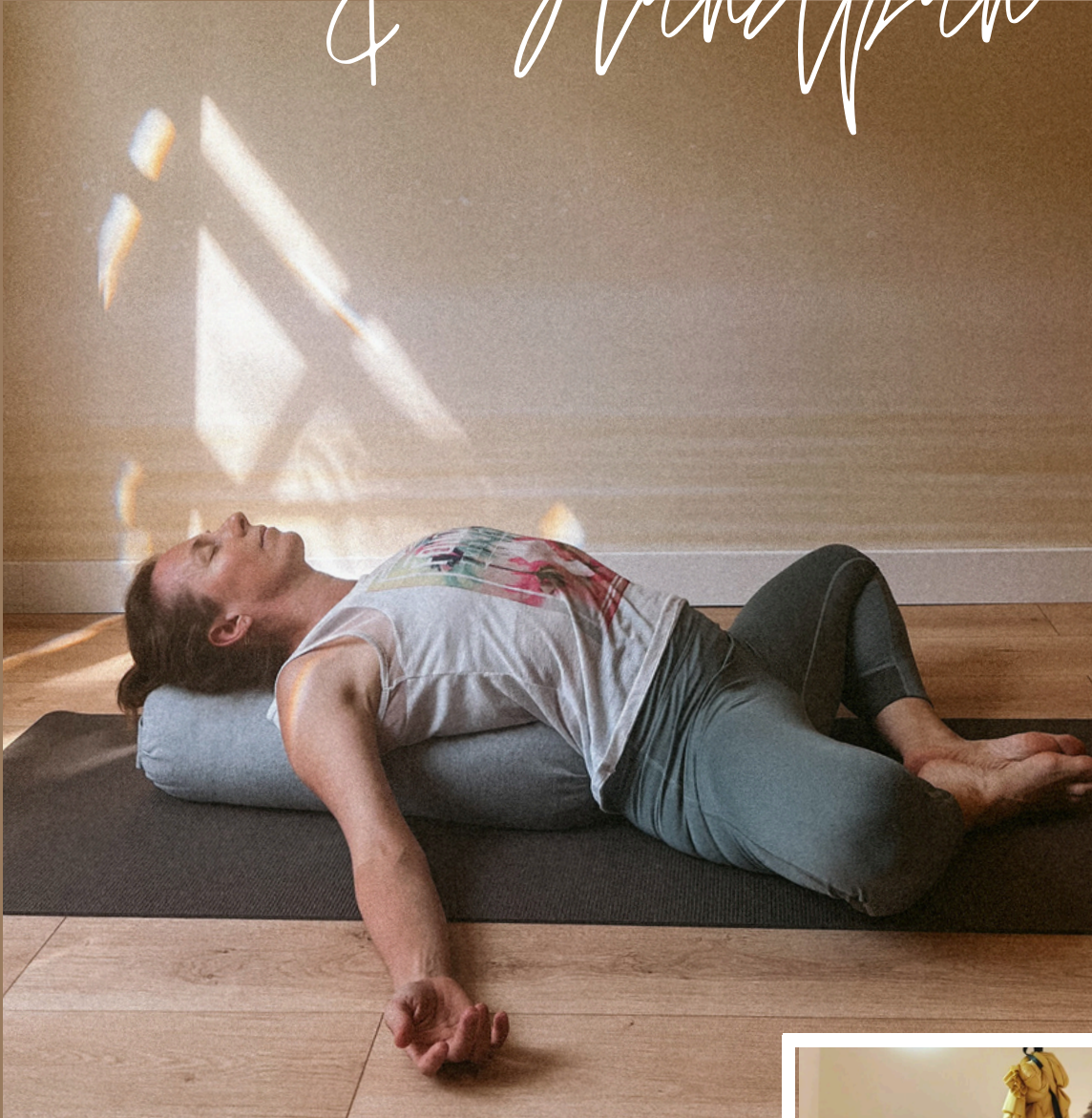
yoga aérien



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

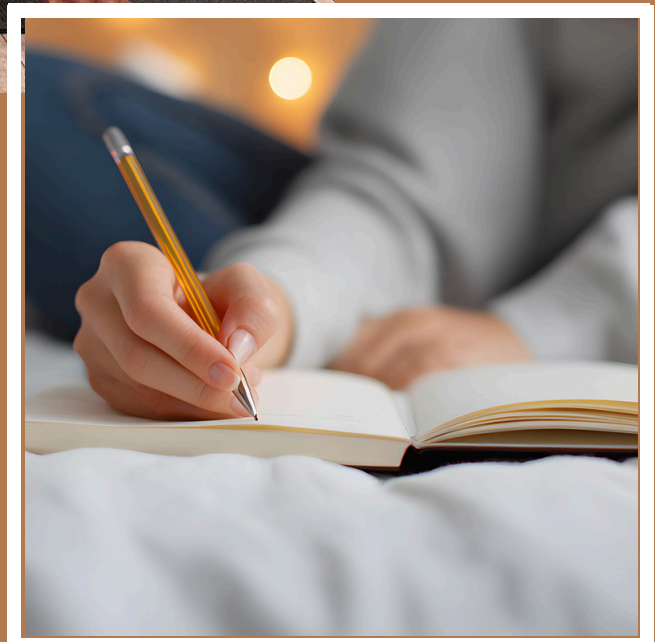


LIBÉRATION PAR L'ÉCRITURE & le yoga



Viens vivre un moment unique où les mots et le mouvement se rencontrent pour t'offrir une plénitude intérieure, avec le duo d'intervantes Maeva & Carine

DIMANCHE 01 MARS
DE 9H30 A 11H30
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

14 H - 16 H

Bains Gonogets

Pandi Panda Yoga 🐼

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

Namas



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

10/04 | 15/05

SAMEDI 18H30

14/03

CERCLE DE MANTRAS

Rigstan



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

10/04 | 15/05

SAMEDI 19H45

14/03

Amusez- **vous** *Parents* *Enfants*

Pandi Panda Yoga 

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

& bols tibétains



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, Maitre Esthéticienne

DIMANCHE

19 AVRIL

14H30-15H30

PARENT BAMBIN

Yoga



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

Nous les mers

Pandi Panda Yoga 



• GITE VOILETS 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

LIEU : SAINT IGNY DE VERS

+ INFOS & INSCRIPTIONS

WWW.PANDIPANDAYOGA.COM

YOGAPANDIPANDA@GMAIL.COM

06.18.22.70.48

LES PLUS DU STAGE !

LIMITE A 12 ELEVES

4 REPAS INCLUS

3 INTERVENANTS

COACH VOCAL, PROF DE

YOGA & CHEFFE PRIVEE



@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 & Meditation
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 CERTIFIE 500H YTT
LIMITE A 10 ELEVES
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 privées 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
@JULIETARRENE



• 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