

Stage d'approfondissement 2: Science et Yoga.



- Le stage a lieu le **dimanche 15 mars 2026 au 2 Villa Magnier, 93800 Épinay-sur-Seine** (arrêt du tramway T8, « Les mobiles », station « Epinay Villetaneuse » du transilien depuis la gare du Nord).

Accueil à partir de 9h15, fin vers 14h30: ne rien prévoir immédiatement après, selon le nombre de participants et la durée du moment de partage, nous pouvons dépasser un peu l'horaire prévu.

- Tout le matériel est fourni, prévoir juste une tenue souple.
 - Il y a un vestiaire sur place.
 - **Amener une petite couverture ou un plaid** pour les explorations quasi-immobiles (Pranayama, Mudra, Mantra, etc.) et pour la relaxation finale.
 - Pensez aussi à la petite bouteille d'eau.
 - Si vous souhaitez prendre des notes, prévoyez de quoi écrire.
- Le prix du stage est de 40 euros tout compris. **L'aspect financier ne doit pas vous priver de Yoga**, en cas de réelles difficultés, n'hésitez pas à vous rapprocher de moi.

Au réel plaisir de vous accueillir ce dimanche 15 mars et de commencer cette belle exploration vibratoire ensemble.

Om ! om ! om !

Lionel.

