



Que cette saison 2024/2025  
soit sous le signe du beau, du bon et du bien.

Vous et moi en avons besoin.

J'ai choisi ce superbe vert pour stimuler nos sens  
à se connecter au chakra du coeur.

Cette couleur nous relie à la nature,  
à notre nature, CREONS du LIEN.

Encore plus qu'à l'accoutumé, c'est sur le thème  
du LIEN que je souhaite transmettre  
la philosophie du yoga.

Lien entre soi et soi, lien entre soi et le monde, lien  
entre l'accompli et l'inaccompli, lien entre la terre et  
le ciel, lien entre le visible et l'invisible,

la liste est longue...

C'est avec joie qu'avec Marianne COUGOUREUX  
nous animerons 5 journées de stage  
autour de l'Ouverture à la Pensée Chinoise.

Je vous souhaite le MEILLEUR.



Sophie DJOUROVITCH-MORAS

Enseignante certifiée de l'EFYSO  
(Ecole Française du Yoga du Sud-Ouest)

06 82 69 53 08

  yoga sophie moras

[www.yoga-gradignan.com](http://www.yoga-gradignan.com)

225 route de Canéjan - Gradignan



Cultivez votre mieux-être  
grâce au **Yoga**



dans une authentique  
Yourte Mongole

## HORAIRES



### Enfants – Ados

Yoga et relaxation

Mercredi : 16h15 – enfants

Mercredi : 17h30 – ados

Durée : 1h

### Adultes

Mardi : 12h30, 18h00 et 19h30

Jeudi : 18h00 et 19h30

Vendredi : 12h30 et 14h15

Durée : 1h15

### Yoga + méditation

Mardi : 7h30

### Méditation

Mercredi : 18h45

### Nordic Yoga

Mardi, jeudi et samedi 10h00

## TARIFS



### Séances collectives

Séance découverte offerte (jusqu'au 31 octobre 2024)  
après 10€ la séance

Abonnement / 30 séances : 330€

Possibilité de régler en 3 fois

Les 3 chèques remis à l'inscription

Séances individuelles : 40€

### Méditation

Abonnement / 30 séances : 330€

ou 15 séances : 200€

### Nordic Yoga

Abonnement / 27 séances : 300€

ou 15 séances : 200€

2 abonnements 550€

## STAGES DE YOGA

2024 – 2025

### Week-end

De l'intériorité vers l'ouverture grâce aux vertus des plantes

- 16 et 17 novembre : Cultivez votre féminin sacré  
- 12 et 13 avril : Initiation à l'herboristerie  
1 stage : 220€ - 2 stages : 400€  
Principe de l'auberge Espagnole

Découverte de la communication non violente

- 29 et 30 Mars

160€

Principe de l'auberge Espagnole

### Journée

Ouverture à la Pensée Chinoise

- 29 septembre : TERRE  
- 10 novembre : METAL  
- 8 décembre : EAU  
- 16 février : BOIS  
- 18 mai : FEU

1 stage : 110€ - 5 stages : 500€

Le déjeuner est inclus

### Demi-journée

Nordic Yoga - 23 novembre ou 22 mars de 15h à 18h - 40€

Nordic Yoga Brunch - 30 novembre, 18 janvier et/ou 15 mars de 10h à 13h  
Yoga Brunch - 1<sup>er</sup> décembre, 19 janvier et/ou 16 mars de 10h à 13h

1 stage 40€  
3 stages 100€

Parents/Touts petits (20€) 15h-16h	Enfants (30€) 14h-16h	Ados (30€) 16h30-18h30	Yoga de la voix (40€) 15h-18h	Yoga + Hildegarde de BINGEN (50€) 15h-18h	Yoga-Peinture sur Galet (50€) 15h-18h
9 octobre				19 octobre	
4 décembre			14 décembre		
	11 janvier	11 janvier			
19 février			1 <sup>er</sup> février		8 février
16 avril	15 avril	15 avril			