



*Stages de
Yoga*

*Jean-Pierre
Michaud*

2021-2022

30 & 31

Octobre 2021

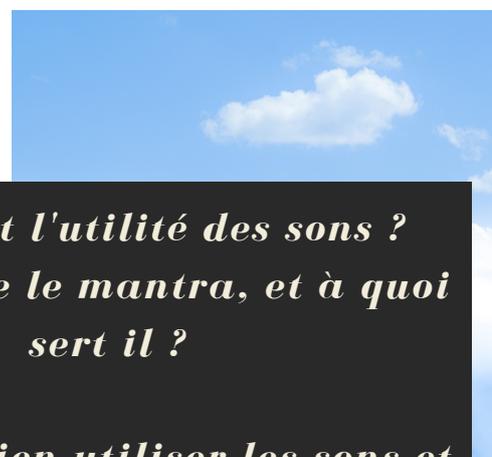
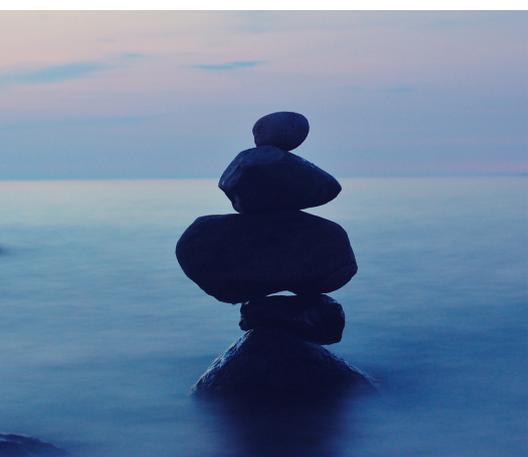
Samedi : 9h30-12h30 / 14h-17h

Dimanche : 9h-12h

Mpt des longs traits
25300 PONTARLIER

*Du Souffle au Son -
Du Son au Mantra -
Du Mantra à l'écoute
intérieure*

Stage tout public



Renseignements et inscriptions :
MPT des Longs Traits
03 81 46 52 24

*Quelle est l'utilité des sons ?
Que signifie le mantra, et à quoi
sert il ?*

*Comment bien utiliser les sons et
mantra dans les enchaînements
et postures, mais aussi dans les
techniques de respiration ?*

Comment choisir un mantra ?

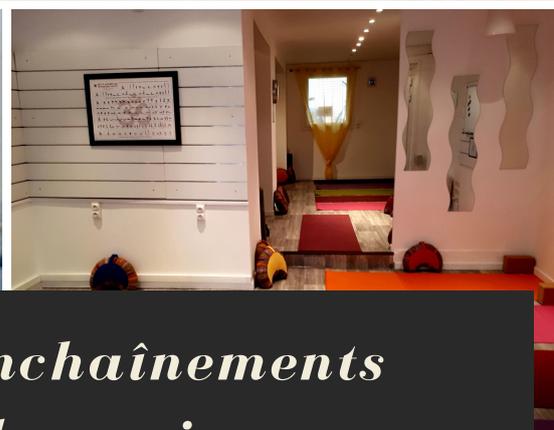
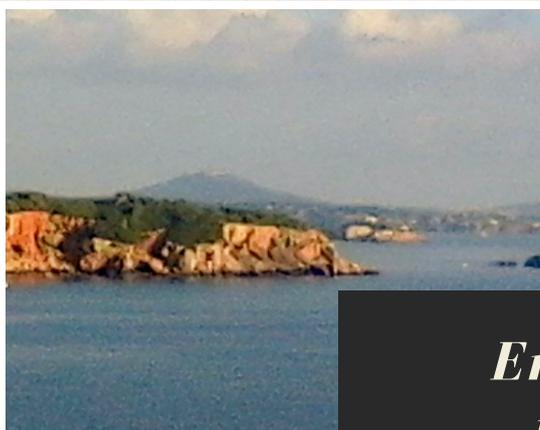
**Du 11 au 14
Novembre 2021**

11 & 13 novembre : 15h-18h
12 & 14 novembre : 9h30-12h30

Accord à Corps Studio
- 83150 BANDOL

Saut, Souffle & Son

*Stage pour élèves avancés /
professeurs*



Tarif : 160 €

Sans hébergement. Liste des hôtels/location sur demande

Renseignements et inscriptions

Accord à Corps
06 87 03 59 83

***Enchaînements
dynamiques -
Postures et
respirations ajustées -
Usage du son dans la
pratique.***

18 & 19

Décembre 2021

Samedi 14H30-17H30

Dimanche 09H30-12H30

FLAVYOGA Studio

06500 MENTON

Energy - Health & Yoga

Energie - Santé & Yoga

Stage tout public



**Tarifs : 40 € la 1/2 journée du samedi
70 € le samedi + dimanche**

Consultation Yoga Thérapie sur RDV

Renseignements et inscriptions

FLAVYOGA Studio

06 50 41 10 60

*Mieux pratiquer selon ses
besoins et sa condition
physique.*

*Apprendre à utiliser les
postures et les respirations
pour renforcer sa vitalité
intérieure.*

*Prendre mieux conscience
de l'énergie qui est en nous.*

29 & 30

Janvier 2022

Samedi 14H30-17H30

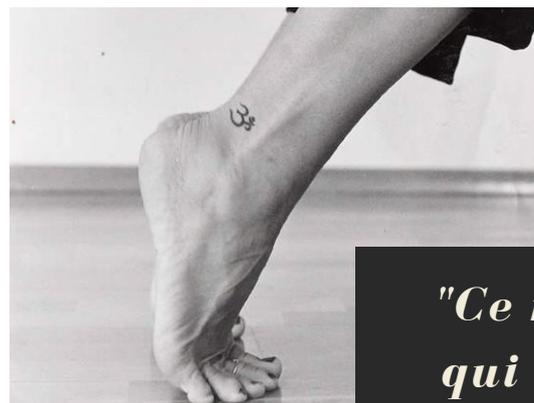
Dimanche 09H30-12H30

FLAVYOGA Studio

06500 MENTON

L'ajustement postural et respiratoire

Stage tout public



Tarifs : 40 € la 1/2 journée du samedi

70 € le samedi + dimanche

Consultation Yoga Thérapie sur RDV

Renseignements et inscriptions

FLAVYOGA Studio

06 50 41 10 60

*"Ce n'est pas l'individu
qui doit s'adapter aux
techniques de Yoga.
Ce sont les techniques de
Yoga que l'on doit
adapter à chaque
individu."*

Krishnamacharya

05 & 06

Mars 2022

Samedi & Dimanche

9h30-12h30 / 15h-18h

Domaine de Tournadiou
69700 - MONTAGNY
à 19 km de Lyon

Âsana Prânâyâma & Mudrâ

*Stage pour élèves avancés /
professeurs*



*"Une fois la pratique des
postures maîtrisée, le yogin
doit se consacrer à la
réalisation des techniques
respiratoires"*

HYP II.1 (extrait)

*"Puis, afin d'éveiller la
conscience intérieure, on doit
pratiquer les Mudrâ (gestes et
positions qui fixent l'énergie
vitale dans le corps)"*

HYP III.5 (extrait)

Tarif : 160 €

Sans hébergement. Liste des hôtels/location sur demande

Renseignements et inscriptions

Accord à Corps

06 87 03 59 83

**30 Avril & 1er
Mai 2022**

Samedi 14H30-17H30
Dimanche 09H30-12H30

FLAVYOGA Studio
06500 MENTON

*Mieux
s'intérioriser grâce
aux salutations au
soleil*

Stage tout public



**Tarifs : 40 € la 1/2 journée du samedi
70 € le samedi + dimanche**

Consultation Yoga Thérapie sur RDV

Renseignements et inscriptions

FLAVYOGA Studio
06 50 41 10 60

*La salutation au soleil est
un des enchaînements les plus
connus du Yoga.
Nous verrons comment l'utiliser
pour progressivement tendre vers
un état méditatif et une plus
grande résonance intérieure.*

Du 26 au 29

Mai 2022

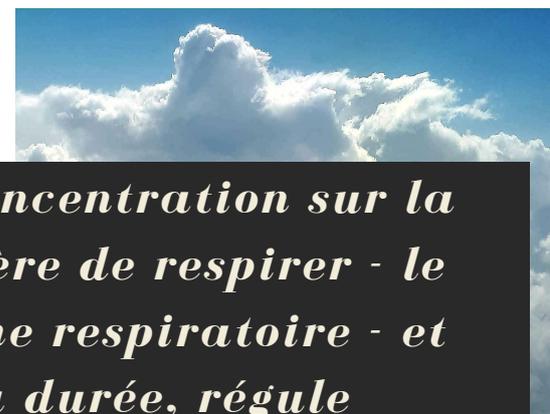
26 & 28 mai : 15h-18h

27 & 29 mai : 9h30-12h30

Accord à Corps Studio
- 83150 BANDOL

***Les 4 temps du
souffle dans les
postures - Une
respiration
libératrice***

Stage tout public



Tarif : 160 €

Sans hébergement. Liste des hôtels/location sur demande

Renseignements et inscriptions

Accord à Corps

06 87 03 59 83

***"La concentration sur la
manière de respirer - le
rythme respiratoire - et
sa durée, régule
l'expiration,
l'inspiration, et les temps
de suspension, en les
rendant longs et subtils"***

Yoga Sûtra II.50

04 & 05

Juin 2022

Samedi 14H30-17H30

Dimanche 09H30-12H30

FLAVYOGA Studio

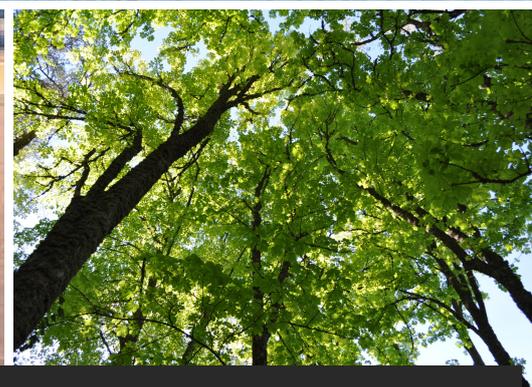
06500 MENTON

Postures

&

Respiration

Stage tout public



Tarifs : 40 € la 1/2 journée du samedi

70 € le samedi + dimanche

Consultation Yoga Thérapie sur RDV

Renseignements et inscriptions

FLAVYOGA Studio

06 50 41 10 60

Les différentes postures pour préparer aux techniques respiratoires.

18 & 19
Juin 2022

Samedi & Dimanche
9h30-12h30 / 15h-18h
Domaine de Tournadieu
69700 - MONTAGNY
à 19 km de Lyon

Postures & Respiration

Stage tout public



Tarif : 160 €

Sans hébergement. Liste des hôtels/location sur demande

Renseignements et inscriptions

Accord à Corps

06 87 03 59 83

*Les différentes
postures pour
préparer aux
techniques
respiratoires.*

**Du 30 Juillet au
04 Août 2022**

Format COURT : Samedi + Dimanche

Format LONG : du Samedi au Jeudi

*Domaine de Tournadiou
69700 - MONTAGNY
à 19 km de Lyon*

**Présence des professeurs
indiens du KYM (Chennai)**

Le rôle du Prânâyâma dans la concentration et la méditation

*Stage (agrégé FNEY) pour élèves
avancés / professeurs*



Tarifs

Format Court : 190 €

Format Long : 490 €

Sans hébergement. Liste des hôtels/location sur demande

Renseignements et inscriptions

Accord à Corps

06 87 03 59 83

***Enseignement de Nrithya
Jaganathan et V. Srinivasan,
tous deux professeurs de yoga
du Krishnamacharya Yoga
Mandiram à Chennai (Ecole
de Madras), créé par T.K.V.
Desikachar.***

Du 13 au 18
Août 2022

Domaine de Tournadiou
69700 - MONTAGNY
à 19 km de Lyon

Energy -
Health & Yoga
Energie - Santé & Yoga

Stage agréé FNEY,
tout public



Tarif : 330€

Sans hébergement. Liste des hôtels/location sur demande

Renseignements et inscriptions

Accord à Corps

06 87 03 59 83

*Mieux pratiquer selon ses
besoins et sa condition
physique.*

*Apprendre à utiliser les
postures et les respirations
pour renforcer sa vitalité
intérieure.*

*Prendre mieux conscience
de l'énergie qui est en nous.*

Merci de bien vouloir remplir 1 bulletin par personne et par stage

A renvoyer à ACCORD A CORPS

Résidence Athéna - 1388 Boulevard des Graviers - 83150 Bandol

Inscription - Stages 2021-2022

Nom _____ **Prénom** _____

Date de naissance _____ **Téléphone** _____

Email _____

Adresse _____

Je suis : **Professeur de Yoga** **Pratiquant depuis** _____ **ans**

M'inscris au stage :

11 au 14 Novembre 2021 - Bandol : Saut, souffle et son 160€

05 & 06 Mars 2022 - Montagny : Âsana - Prânâyâma et Mudrâ 160€

26 au 29 Mai 2022 - Bandol : Les 4 temps du souffle dans les postures 160€

18 & 19 Juin 2022 - Montagny : Postures et respiration 160€

30 Juillet au 04 Août 2022 - Montagny :

Rôle du Prânâyâma dans la concentration et la méditation

Format court 190 €

Format long 490 €

13 au 18 Août 2022 - Montagny : Energy - Health and Yoga 330€

**30 & 31 Octobre 2021 - Stage à [Pontarlier](#) - Inscriptions auprès de la
MPT des Longs Traits 03 81 46 52 24**

**Décembre 2021 / Janvier 2022 / Avril 2022 / Juin 2022 - Stages à [Menton](#) -
Inscriptions auprès du FlavYoga Studio 06 50 41 10 60**

Je joins mon règlement de _____ **€**

En 1 chèque

En 2 chèques *Diviser la somme totale du stage en 2 et joindre obligatoirement les 2 chèques*

Chèques à libeller à l'ordre de Accord à Corps

J'atteste par la présente être titulaire d'une assurance pour la pratique du Yoga

Fait à

Le

Signature