



Stage YOGA HAMSA

28 – 29 mars 2026

Saint-Orens de Gameville

Venez participer au renouvellement de la nature !

28 mars GRAND NETTOYAGE DE PRINTEMPS

- Etirements, enchaînements de postures, torsions
- Respirations dynamisantes et pratique de sons
- Visualisations dans une séance de yoga nidra

29 mars ALIGNEMENT AVEC L'ESPRIT DU PRINTEMPS

- Posture de l'arbre et ses déclinaisons
- Respirations en relation avec le chakra correspondant au printemps
- Visualisations dans une séance de yoga nidra
- Concentration/ méditation

Débutants : gratuit

Samedi 28 mars : 9h-10h

Dimanche 29 mars : 9h-10h

Adhérents et non-adhérents :

Samedi 28 mars : 10h-12h et 14h-17h

Dimanche 29 mars : 10h-12h et 14h-17h

Horaires à aménager en commun

Inscription obligatoire pour tous : www.yogahamsa.fr ou hamsa.asso@gmail.com ou fiche jointe à ce document

Possibilité de choisir d'assister aux deux journées complémentaires ou à une seule.

Certaines pratiques pourront se faire en extérieur, selon la météo.

Possibilité de repas partagé



Fiche d'INSCRIPTION

Stage 28 et 29 mars 2026

Château de Catala

Vos coordonnées (en majuscules SVP)

Nom et Prénom :

Date de naissance : / /

Cochez vos choix

Choix du créneau:

☐ Débutant : 28 mars : 9h – 10h

Gratuit

☐ Débutant: 29 mars : 9h – 10h

Gratuit

☐ Journée samedi 28 mars : 10h – 17h

Adhérent Hamsa

35€

Non adhérent Hamsa

45€

☐ Journée dimanche 29 mars : 10H – 17 h

Adhérent Hamsa

35€

Non adhérent Hamsa

45€

Choix du MODE DE PAIEMENT :

☐ Paiement par chèque (à l'ordre de HAMSA) de €

☐ Paiement par CB via HelloAsso :

via le lien : <https://www.helloasso.com/associations/association-hamsa-31650/evenements/stage-28-29-mars-2026>



ou le QR Code :

☐ Paiement par virement : nous contacter.