



EXPLORER
RESSENTIR

DÉCOUVRIR

En savoir +



APPROFONDIR VOTRE YOGA

avec Valérie Estrade*
et Véronique Dubin

à travers l'exploration des fascias

DU LUN. 06 AU VEN. 10 JUILLET '26

DE 18H30 À 21H

Une semaine d'ateliers (possibilité de s'inscrire à un, plusieurs ou tous les atelier(s) de la semaine) conjointement donnés par Valérie et Véronique pour plus d'interaction avec chaque participant. Chaque atelier de 2h30 explorera l'anatomie au regard des fascias, le mouvement et des asanas en lien avec le thème de l'atelier.

INFOS PRATIQUES

Pas de niveau pré-requis en yoga
mais avoir une pratique régulière
Tarifs : 35 € l'atelier / 150 € le stage complet

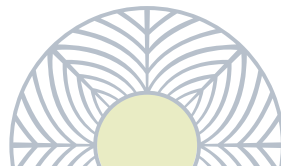
THÈMES DES ATELIERS

Lundi 06 juillet : santé du dos
Mardi 07 juillet : ancrage et solidité
Mercredi 08 juillet : mobilité de l'épaule
Jeudi 09 juillet : bassin et hanches
Vendredi 10 juillet : yoga restauratif
cet atelier ne sera accessible qu'à ceux qui auront suivi au minimum un autre atelier dans la semaine

*praticienne en fasciathérapie MDB



ACTEM
CENTRE DE YOGA
31 rue du Vieux Marché aux Vins – STG
03 88 32 93 81 - info@actem-yoga.com
hatha-yoga-strasbourg.com



EXPLORER
RESSENTIR

DÉCOUVRIR

En savoir +



APPROFONDIR VOTRE YOGA

avec Valérie Estrade*
et Véronique Dubin

à travers l'exploration des fascias

DU LUN. 06 AU VEN. 10 JUILLET '26

DE 18H30 À 21H

Une semaine d'ateliers (possibilité de s'inscrire à un, plusieurs ou tous les atelier(s) de la semaine) conjointement donnés par Valérie et Véronique pour plus d'interaction avec chaque participant. Chaque atelier de 2h30 explorera l'anatomie au regard des fascias, le mouvement et des asanas en lien avec le thème de l'atelier.

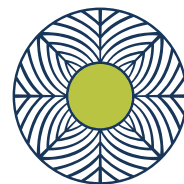
INFOS PRATIQUES

Pas de niveau pré-requis en yoga
mais avoir une pratique régulière
Tarifs : 35 € l'atelier / 150 € le stage complet

THÈMES DES ATELIERS

Lundi 06 juillet : santé du dos
Mardi 07 juillet : ancrage et solidité
Mercredi 08 juillet : mobilité de l'épaule
Jeudi 09 juillet : bassin et hanches
Vendredi 10 juillet : yoga restauratif
cet atelier ne sera accessible qu'à ceux qui auront suivi au minimum un autre atelier dans la semaine

*praticienne en fasciathérapie MDB



ACTEM
CENTRE DE YOGA
31 rue du Vieux Marché aux Vins – STG
03 88 32 93 81 - info@actem-yoga.com
hatha-yoga-strasbourg.com

