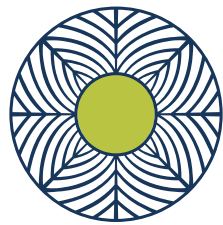




ATELIERS
**Développer
sa pratique,**
faire progresser son Vinyasa

Avec
Claire Saintard, professeure de Yoga,
exploratrice du mouvement et de la vie



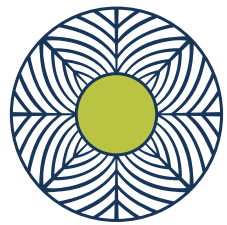
ACTEM
CENTRE DE YOGA

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



ATELIERS
**Développer
sa pratique,**
faire progresser son Vinyasa

Avec
Claire Saintard, professeure de Yoga,
exploratrice du mouvement et de la vie



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



SAMEDI 14 NOV. 26

de 9h à 12h

Ouverture de hanches vers les grands écarts

de 14h à 17h

Le chemin vers les Drop Back
Décomposition des enroulés de la colonne

*Ces ateliers du samedi sont accessibles à tous.
Des exercices seuls/à plusieurs seront proposés.*

DIMANCHE 15 NOV. 26

de 9h à 12h

Exploration autour du Pincha

*Pour cet atelier du dimanche, il faut être
capable de monter le headstand
(sirsasana) même contre un mur.
Des exercices seuls/à plusieurs seront proposés.*

**L'idée : que vous repartiez avec
des outils vous permettant de
continuer d'explorer en toute
autonomie !**

TARIFS ET FORMALITÉS

45 € l'atelier
80 € pour 2 ateliers de votre choix
120 € les 3 ateliers

Ces tarifs sont valables pour une
inscription avant le 8 novembre 2026
inclus ; ils seront majorés de 10%
après cette date.



En savoir +
sur Claire Yoga

Faire progresser son Vinyasa - Claire Saintard - novembre 26

NOM : Prénom :
Adresse :
Mél. : Tél. :
Je m'inscris à l'atelier du 14/11 ☐ de 9h à 12h (45€) ☐ de 14h à 17h (45€)
à l'atelier du 15/11 ☐ de 9h à 12h (45€)
☐ à ces 2 ateliers (80 €):
☐ aux 3 ateliers (120 €)

O je joins un chèque (à l'ordre d'Actem Yoga) de€
O je souhaite payer par virement (nous demander notre rib)

***Attention : j'ajoute 10% à ce/ces prix si je m'inscris après le 08/11
soit 50€ l'atelier, 90€ les 2 ateliers ou 132€ les 3 ateliers**

Date et signature

SAMEDI 14 NOV. 26

de 9h à 12h

Ouverture de hanches vers les grands écarts

de 14h à 17h

Le chemin vers les Drop Back
Décomposition des enroulés de la colonne

*Ces ateliers du samedi sont accessibles à tous.
Des exercices seuls/à plusieurs seront proposés.*

DIMANCHE 15 NOV. 26

de 9h à 12h

Exploration autour du Pincha

*Pour cet atelier du dimanche, il faut être
capable de monter le headstand
(sirsasana) même contre un mur.
Des exercices seuls/à plusieurs seront proposés.*

**L'idée : que vous repartiez avec
des outils vous permettant de
continuer d'explorer en toute
autonomie !**

TARIFS ET FORMALITÉS

45 € l'atelier
80 € pour 2 ateliers de votre choix
120 € les 3 ateliers

Ces tarifs sont valables pour une
inscription avant le 8 novembre 2026
inclus ; ils seront majorés de 10%
après cette date.



En savoir +
sur Claire Yoga

Faire progresser son Vinyasa - Claire Saintard - novembre 26

NOM : Prénom :
Adresse :
Mél. : Tél. :
Je m'inscris à l'atelier du 14/11 ☐ de 9h à 12h (45€) ☐ de 14h à 17h (45€)
à l'atelier du 15/11 ☐ de 9h à 12h (45€)
☐ à ces 2 ateliers (80 €):
☐ aux 3 ateliers (120 €)

O je joins un chèque (à l'ordre d'Actem Yoga) de€
O je souhaite payer par virement (nous demander notre rib)

***Attention : j'ajoute 10% à ce/ces prix si je m'inscris après le 08/11
soit 50€ l'atelier, 90€ les 2 ateliers ou 132€ les 3 ateliers**

Date et signature