

ATELIERS, STAGES & COURS D'ÉTÉ

ÉTÉ 2026

STAGES

avec Valérie et Véronique (conjointement)

APPROFONDIR VOTRE YOGA
Ressentir – Explorer – Découvrir

DU LUN. 06/07 AU VEN. 10/07
de 18h30 à 21h (2h30)

Ce stage explore l'anatomie au regard
des fascias et le mouvement à travers
une sélection d'asanas :

Lun. 06/07 : santé du dos

Mar. 07/07 : ancrage et solidité

Mer. 08/07 : mobilité de l'épaule

Jeu. 09/07 : bassin et hanches

Ven. 10/07 : yoga restauratif

Attention, nombre de places limitées

Tarifs : 35 € l'atelier, 150 € le stage complet

Inscription : info@actem-yoga.com

Plus d'infos :



STAGE REPRISE EN DOUCEUR

DU LUN. 24/08 AU JEU. 27/08
de 18h30 à 20h

Ce stage vous permettra d'apprendre
ou de revoir les postures de base du
Hatha Yoga traditionnel, des exercices de
respiration ainsi que des mouvements de
mobilité articulaire simples et accessibles
à tous.

Tarifs : 20 € l'atelier, 70 € le stage complet

Inscription : info@actem-yoga.com

COURS

Du lun. 13/07 au jeu. 16/07
de 18h30 à 20h avec Pauline

Tarifs : 20 € le cours, 70 € les 4 cours

Inscription : paulinepinto@live.fr

Du lun. 20/07 au jeu. 23/07
de 18h30 à 20h avec Micheline

Tarifs : 20 € le cours, 70 € les 4 cours

Inscription : souffletyoga@gmail.com

Pas de cours du 24/07 au 16/08

Du lun. 17/08 au jeu. 20/08
de 18h30 à 20h avec Pauline

Tarifs : 20 € le cours, 70 € les 4 cours

Inscription : paulinepinto@live.fr

À NOTER !

Les inscriptions peuvent
également se faire
à notre bureau

Les cours de la saison
2025-2026 s'arrêteront
le 03 juillet 2026

La saison 2026-2027
démarquera lundi
31 août 2026

ATELIERS, STAGES & COURS D'ÉTÉ

ÉTÉ 2026

STAGES

avec Valérie et Véronique (conjointement)

APPROFONDIR VOTRE YOGA
Ressentir – Explorer – Découvrir

DU LUN. 06/07 AU VEN. 10/07
de 18h30 à 21h (2h30)

Ce stage explore l'anatomie au regard
des fascias et le mouvement à travers
une sélection d'asanas :

Lun. 06/07 : santé du dos

Mar. 07/07 : ancrage et solidité

Mer. 08/07 : mobilité de l'épaule

Jeu. 09/07 : bassin et hanches

Ven. 10/07 : yoga restauratif

Attention, nombre de places limitées

Tarifs : 35 € l'atelier, 150 € le stage complet

Inscription : info@actem-yoga.com

Plus d'infos :



STAGE REPRISE EN DOUCEUR

DU LUN. 24/08 AU JEU. 27/08
de 18h30 à 20h

Ce stage vous permettra d'apprendre
ou de revoir les postures de base du
Hatha Yoga traditionnel, des exercices de
respiration ainsi que des mouvements de
mobilité articulaire simples et accessibles
à tous.

Tarifs : 20 € l'atelier, 70 € le stage complet

Inscription : info@actem-yoga.com

COURS

Du lun. 13/07 au jeu. 16/07
de 18h30 à 20h avec Pauline

Tarifs : 20 € le cours, 70 € les 4 cours

Inscription : paulinepinto@live.fr

Du lun. 20/07 au jeu. 23/07
de 18h30 à 20h avec Micheline

Tarifs : 20 € le cours, 70 € les 4 cours

Inscription : souffletyoga@gmail.com

Pas de cours du 24/07 au 16/08

Du lun. 17/08 au jeu. 20/08
de 18h30 à 20h avec Pauline

Tarifs : 20 € le cours, 70 € les 4 cours

Inscription : paulinepinto@live.fr

À NOTER !

Les inscriptions peuvent
également se faire
à notre bureau

Les cours de la saison
2025-2026 s'arrêteront
le 03 juillet 2026

La saison 2026-2027
démarquera lundi
31 août 2026



ACTEM 31 rue du Vieux Marché aux Vins – STG03 88 32 93 81
CENTRE DE YOGA info@actem-yoga.com - hatha-yoga-strasbourg.com



ACTEM 31 rue du Vieux Marché aux Vins – STG03 88 32 93 81
CENTRE DE YOGA info@actem-yoga.com - hatha-yoga-strasbourg.com

