

# SPRING VIBES

## JOURNÉE YOGA

**DIMANCHE 18 MAI 2025**

Dojo du gymnase Jaurès,  
87 avenue Jean Jaurès 75019 Paris  
(M5 : Laumière)  
de 9h30 à 17h00

### Programme

9h30 : arrivée et installation  
9h45 > 10h15 : réveil corporel > *Aurore*  
10h15 > 11h45 : yoga (Kriya, backbend flow, mini-atelier) > *Michaela*  
12h00 > 14h00 : pause déjeuner  
14h00 > 14h00 : discussion / échanges autour d'un thé  
14h30 > 15h00 : pranayama & flow doux > *Michaela*  
15h00 > 16h30 : yoga flow et focus postures > *Aurore*  
16h30 > 17h00 : retour au calme et détente au son des bols de cristal > *Marine*  
17h00 : fin de la journée

Pour vous proposer le temps d'une journée,  
un espace d'explorations, de découvertes  
et de détente

Accessible à tous les corps,  
tous les âges, tous les niveaux,  
chacune et chacun à son rythme

**LA FRANÇAISE**  
ATHLETIC-CLUB

Fondée en 1902

### Tarifs

Early bird : 70 €

code : **EBSV25** (jusqu'au 14/4)

Membre FAC : 75 €

code : **FACSV25** (à partir du 14/4)

Non-membre : 80 €

Ces prix incluent la journée complète :  
stage, déjeuner, assurance, boissons  
 Paiement en ligne uniquement

### PAIEMENT ICI

Le paiement vaut inscription

Non remboursable

