



Journée Yoga & Bien-Être

La JAE vous propose sa deuxième édition **Yoga & bien-être** au cœur de la nature, animée par ses trois professeures : Agnès, Armelle et Claire

Le dimanche 14 juin 2026

de 11 heures à 17 heures

Lieu : Saint-Prix, à l'orée de la forêt

Armelle vous invitera à une pratique ludique et immersive mêlant **respiration, mouvement et vibrations sonores** pour stimuler la circulation de l'énergie et ouvrir de nouveaux espaces intérieurs.

L'après-midi **Agnès** proposera une pratique **Yang to Yin**, alliance subtile de 2 styles de yoga complémentaires : une première partie **dynamique**, fluide et réchauffante pour éveiller le corps suivie d'un temps plus **lent et introspectif** propice à un relâchement profond et une récupération en douceur.

Après une courte pause, **Claire** vous guidera dans une séance **au sol de mouvements lents** visant à **libérer le corps** et ses tensions musculaires, articulaires et nerveuses. En travaillant en profondeur sur les fascias, cette pratique offre un véritable « **reboot** » de la colonne vertébrale et une sensation de légèreté retrouvée.

Au programme

11h00 – 11h15 : Accueil

11h15 – 12h30 : Respiration, mouvement & vibrations sonores

12h30 – 14h00 : Déjeuner

14h00 – 15h15 : Yang to Yin

15h30 – 16h45 : Séance inspirée de la méthode Munz Floor

16h45 - 17h00 : Fin de la journée autour d'un verre

Tarifs (repas compris*)

Adhérent JAE : **60€**

Non adhérent : **80€**

**standard ou végétarien*

Date limite d'inscription :

Le 10 juin 2026

jaeaubonne.com

Lieu : CPCV

**7 Rue du Château de la Chasse
95390 SAINT-PRIX**

Covoiturage possible
prévoir tapis et plaid

