



Association Surya Yoga

Ateliers 2026 - 2027

Quatre ateliers d'approfondissement et de découverte, pour explorer le yoga sous ses formes les plus vivantes — mouvement, méditation, son et présence.

Ouverts à toutes et tous, adhérents ou non.

Les ateliers

Quatre rendez-vous répartis sur l'année.

21

NOV. 26

Yoga et danse Indiennes

Avec **Martine et Manon 9h30 - 12h30**

Salle des associations, Stade de Roche

40 €



6

FÉV. 27

Yoga et travail spécifique des fascias

Méthodes Human Garage et Munz

Avec **Martine et Corinne 9h - 12h** Saint-Quentin-Fallavier

40 €

20

MARS 27

Méditation de pleine présence

Avec **Lama Lhundrup 9h30 - 12h30** Charantonnay

40 €

5

JUIN 27

Yoga et relaxation sonore

Avec **Martine et Emilie 9h30 - 12h30** Saint-Quentin-Fallavier

40 €

Bulletin d'inscription

Cochez le ou les ateliers choisis et complétez vos coordonnées ci-dessous.

☐ **Yoga et danse Indiennes — 21 novembre 2026**

40 € · 9h30 à 12h30 · Salle des associations, Stade de Roche

☐ **Yoga et travail des fascias — 6 février 2027**

40 € · 9h à 12h · Saint-Quentin-Fallavier

☐ **Méditation de pleine présence — 20 mars 2027**

40 € · 9h30 à 12h30 · Charantonnay

☐ **Yoga et relaxation sonore — 5 juin 2027**

40 € · 9h30 à 12h30 · Saint-Quentin-Fallavier

Joindre un chèque par atelier coché — encaissé uniquement après l'évènement.

Non adhérent·e ? Ajoutez 10 € pour une adhésion ponctuelle, valable pour tous les ateliers de l'année.

Nom

Prénom

N° de téléphone

Mail

Comment retourner ce bulletin

1

En direct, lors d'un cours

2

Scanné à association.surya38@gmail.com

3

Par courrier — Surya, 306 imp. Moutongras, 38090 Roche



Surya Yoga

association.surya38@gmail.com · 06 27 91 81 21