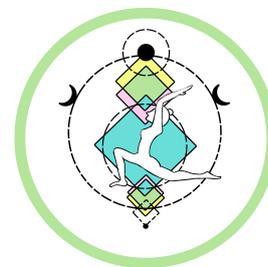


Retraite de Yoga Urbaine du Mercredi 2 juillet au Dimanche 6 Juillet 2025



Sofia Boudet

06.78.28.23.79

sofia.boudet@gmail.com

<https://sofiaboudet.wixsite.com/letitshine/stages-de-yoga>

Fb et instagram: @sofialetitshine

Sofia Boudet enseignante en Yoga (formée en Vinyasa Yoga et Restorative Yoga)
J'enseigne depuis 7 ans et je continue à me former en permanence.
Mon enseignement se veut progressif et précis afin de vous permettre de pratiquer à votre rythme dans vos amplitudes en toute sécurité et dans une recherche d'introspection.

Je vous propose de nous retrouver comme suit:

Mercredi 2 juillet de **6h45 à 7h30** puis de **19h à 21h**

Jeudi 3 juillet **6h45 à 7h30** puis de **19h à 21h**

Vendredi 4 juillet **6h45 à 7h30** puis de **19h à 21h**

Samedi 5 juillet **9h00 à 11h00** puis de **17h à 19h**

Dimanche 6 juillet **9h00 à 11h00** puis de **17h à 19h**

Tarif 250€ les 5 jours
15 places disponibles

(au-delà de 6 élèves inscrits le tarif sera dégressif merci de me contacter rapidement afin que je communique le meilleur tarif)

Au total **17h** de pratique sur **5 jours**
dans une salle de 100m2 avec parquet

l'Archipel

1 bis, rue Etienne Antoine 34000

Montpellier.

Chaque matin nous nous retrouverons du mercredi au vendredi pour une pratique de réveil de 45 minutes, nous aborderons des techniques de kriya, pranayama et méditation.

Puis en fin de journée nous pratiquerons ensemble sous forme d'atelier à l'aide de matériel.

Le week-end se décomposera en 2 temps, les matins avec 2h de pratique Vinyasa puis nous nous retrouverons en fins d'après-midi pour des pratiques plus lentes, restauratives suivi de yoga nidrâ.

