



VINYOGA GRAND OUEST  
Association déclarée Loi 1901

# PRÂNA & MANTRA

## «SOUFFLE ET SON AU SERVICE DE NOTRE SANTÉ»

avec Elisabeth REMY  
28 - 29 mars 2026 LAVAL

### LES DATES :

#### Samedi 28 mars :

9h30 - 10h accueil  
10h - 12h30 enseignement  
12h30 - 14h déjeuner  
14h - 18h30 enseignement

#### Dimanche 29 mars :

9h30 - 12h30 enseignement  
12h30 - 14h déjeuner  
14h - 17h enseignement

*Prévoir un tapis et une tenue souple*

### LE LIEU :

Les studios du Britais  
15 rue du Britais  
53000 LAVAL

### NOUS CONTACTER :

✉ [vinyoga.go@gmail.com](mailto:vinyoga.go@gmail.com)

☎ 06 19 67 43 49  
06 28 21 74 97

🌐 [www.vinyoga-go.com](http://www.vinyoga-go.com)



# Trouver sa voie dans sa voix !

Yoga, mantra et chant védique, ces techniques se révèlent très efficaces pour développer une meilleure santé et gagner en clarté. La conscience de Soi peut ainsi s'affiner grâce à la pratique et l'état méditatif qui en naît.

## Au programme :

- Aspects communs du pranayama et des mantra à partir de quelques textes ( yoga sūtra de Patanjali, Upanishads...).
- Règle du chant védique et apprentissage de quelques Mantra.
- Mantra et techniques posturales, respiratoires et méditatives.
- Dimension thérapeutique : effets des pratiques respiratoires et vocales.

Pratiques (au moins deux par jour), théorie, ateliers et moments de partage alterneront pendant ce stage. Des documents de base seront fournis aux stagiaires.

Elisabeth Remy vit en Normandie, près de Cherbourg. Formée à Lille par Claude Maréchal et Frans Moors, elle donne des cours de yoga depuis 1986. En 2002, elle commence à former des enseignants de yoga ou sein de l'Institut Français de Yoga. Elle étudie avec Simone Moors le chant védique depuis 1990, elle assure aussi des formations de chant védique. Elle organise régulièrement pour ses élèves des séminaires en Inde au KYM à Chennai où enseignait TKV Desikachar.

## Bulletin d'inscription

Prénom : .....

Nom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville: .....

Tél : .....

E-mail : .....

### COÛT DU STAGE :

- Cotisation obligatoire pour adhésion : 10 € (Saison 2025/26)
- Tarif adhérent : 130 €
- Tarif non adhérent : 140 €

NB : une réduction de 10 € sera accordée à toute inscription enregistrée avant le 14/02/2026  
Le paiement sera à effectuer avant le 14/03/2026

De préférence, en ligne  
sur Hello Asso et sur le site  
[www.vinyoga-go.com](http://www.vinyoga-go.com)  
ou avec le QR code suivant :



ou

Par chèque bancaire, merci de faire 2 chèques séparés un pour le stage, l'autre pour la cotisation à l'ordre de : VGO à renvoyer  
Chez Dorothée Darius  
3 rue creuse 53200 DAON  
Le chèque sera encaissé après le stage.

