

# DANIEL ROUGIER

Enseignant de YOGA (Fney) Psycho Praticien (SNPpsy)

## Les Ateliers 2023/2024

### YOGA INTEGRAL

**2 jours**  
(jeudi ET vendredi)

Pratique selon l'Enseignement de Sri Aurobindo et Mère :  
Ouvert à Tous

- **Yoga de la connaissance** pour apaiser la tête
- **Yoga relationnel** pour épanouir les relations à soi-même, aux autres et à la Terre
- **Yoga de l'action** pour vivre le quotidien sereinement

**19 et 20 octobre 2023**

**08 et 09 février 2024**

**02 et 03 mai 2024**

**Tarif : 180 euros / 2jr**

(nuitée et repas à la MFR sur réservation)

### HATHA YOGA

**2 jours**  
(samedi ET dimanche)

**Pratique pour élèves de**  
**Niveau I (motivés)**  
**Niveaux II et III**

**21 et 22 octobre 2023**

**10 et 11 février 2024**

**04 et 05 mai 2024**

**Tarif : 170 euros / 2jr**

(nuitée à la MFR sur réservation  
repas à apporter mini cuisine à disposition...)

4 jours

350 euros

**Entretien en Individuel** sur Rendez-Vous

Les jeudis, vendredis et samedis à la MFR d'Anzy

**05.62.63.38.57** [contact@domaine-mastaram.fr](mailto:contact@domaine-mastaram.fr)

**LIEU**

**Maison Familiale Rurale**

**71110 ANZY le DUC**