

**URBAN RETREAT MONTPELLIER - Studio Ekilibr
du 26 février au 1er mars 2026
avec Marie Geoffroy & Silvia Di Rienzo**



Mysore 2016

Programme

- Jeudi 26 & vendredi 27 février :
7h Ashtanga Yoga Mysore Style
10h45 Pranayama
11h45 Mantras védiques
- Samedi 28 février et dimanche 1^{er} mars :
8h Ashtanga Yoga Mysore Style
11h45 Pranayama
12h45 Mantras védiques

A propos

Silvia et Marie se rencontrent en 2016, entre Paris et l'Inde. Depuis, une amitié profonde s'est construite, fondée sur des échanges sincères et une passion commune pour l'étude du Yoga.

Cette Urban retreat Montpellier est l'expression de cet amour du partage, où elles invitent chacun.e à découvrir la richesse du Yoga à travers différentes dimensions.

En plus des pratiques Ashtanga Yoga Mysore style guidées en petit groupe en duo, Marie propose la récitation de mantras védique et Silvia les techniques de Pranayama.

Ensemble, elles créent un espace où la pratique devient une expérience intense, rigoureuse et joyeuse, profondément ancrée dans la tradition qu'elles reçoivent et transmettent avec générosité et authenticité.

En savoir + :

Silvia : www.silviadirienzoyoga.com

Marie : www.mariegeoffroy.com

Lieu

[Studio Ekilibr - Ashtanga Yoga Montpellier](#)

192 Place Jacques Mirouze – 34000 Montpellier

Niveau

Tous niveaux, sauf grands débutants (connaître les postures debout d'Ashtanga Yoga et au moins 6 mois de pratique régulière).

Tarif

- Stage complet : 250€
- Weekend : 200€
- Uniquement les 4 pratiques Mysore : 160€

Un acompte de 100€ non remboursable est demandé pour confirmer l'inscription. Le solde est à régler 1 mois avant le début de la Urban retreat.

Inscription

Miriana / [Studio Ekilibr – Ashtanga Yoga Montpellier](#)
contact@studioekilibr.com