

HORAIRES DES COURS 2018 - 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Cours collectifs* Yoga traditionnel en matinée Salle Moulin Ballot		9h30H-11H30 Cours de Yoga suivi d'un Atelier de Méditation	10H à 11H15	<i>au Centre SocioCultuel de Mauzé</i>	10H à 11H15	10H à 11H15
Cours collectifs* Yoga traditionnel en soirée Salle Moulin Ballot		18H à 19H15	18H à 19H15			
Ateliers en soirée 1) Pranayama* (Initiation à la Respiration yogique) 2) Méditation* Salle Moulin Ballot				1) Méditation Pleine Conscience ou Yoga Nidra <i>en alternance</i> 2) Pranayama 18H30 à 19H15		
Cours collectifs Yoga aquatique durée 1 heure Piscines privées			seulement JUILLET - AOUT Information + Inscription /site internet			
Cours particuliers* Yoga traditionnel Salle Moulin Ballot	sur RDV de 13H à 17H	sur RDV de 13H à 17H		sur RDV de 13H à 17H	sur RDV de 13H à 17H	
Cours à domicile Yoga traditionnel	sur RDV de 14H à 16H	sur RDV de 14H à 16H		sur RDV de 14H à 16H	sur RDV de 14H à 16H	
Ateliers* Yoga du Rire Salle Moulin Ballot <i>Les inscriptions doivent se faire au plus tard le lundi précédant l'atelier !</i>						DIMANCHE 10 RDVs /an 10H à 11H consulter la rubrique "Yoga du Rire" /site internet

(*) Merci de prévoir d'arriver sur place 10 minutes avant le début de la séance, en tenue souple et confortable, muni(e) d'un grand drap pouvant recouvrir complètement votre tapis de pratique (fourni) + couverture + coussin + éventuellement banc de méditation

REPRISE DES COURS MARDI 18 SEPTEMBRE 2018
interruption des cours durant les vacances scolaires