

# HORAIRES DES COURS 2019 - 2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Cours collectifs* Yoga traditionnel en matinée Salle Moulin Ballot			10H* à 11H15	<i>cours au Centre SocioCultuel de Mauzé</i>	10H* à 11H15
Cours collectifs* Yoga traditionnel en soirée Salle Moulin Ballot		18H* à 19H15	18H* à 19H15	16H* à 17H15	18H* à 19H15
Ateliers en soirée* 1) Pranayama* (Initiation à la Respiration yogique) 2) Méditation* Salle Moulin Ballot				17H15 à 18H00  1) Pranayama 2) Méditation ( <i>assise ou Yoga Nidra en alternance</i> )	19H15 à 20H00  1) Pranayama 2) Méditation ( <i>assise ou Yoga Nidra en alternance</i> )
Cours collectifs ( <i>petits groupes de 5-6 pers max.</i> ) Yoga aquatique durée 1 heure Piscines privées			seulement JUILLET - AOÛT Information + Inscription /site internet		
Cours particuliers Yoga traditionnel Salle Moulin Ballot	sur RDV entre	sur RDV entre			
Cours à domicile personalisé Yoga traditionnel	10H-12H et 13H-17H	entre 10H-12H			
Ateliers* Yoga du Rire Salle Moulin Ballot <i>Inscriptions au plus tard le lundi précédant l'atelier !</i>	<b>DIMANCHE</b> de 10H à 11H Plusieurs dates par an sont proposées. Consulter le calendrier sur la page "Yoga du Rire" du site.				

**(\*) MERCI d'arriver 10 minutes avant le début de votre séance pour le bien-être de tous,**  
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 17 SEPTEMBRE 2019**

**Fin des cours vendredi 3 juillet 2020**

***Pas de cours durant les vacances scolaires (périodes réservées aux Journées-  
Découverte, Stages et/ou récupérations en cas d'absence du professeur)***