

HORAIRES DES COURS 2020 - 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Cours collectifs* Yoga traditionnel en matinée Salle Moulin Ballot			10H* à 11H15	<i>cours au Centre SocioCulturel de Mauzé</i>	10H* à 11H15
Cours collectifs* Yoga traditionnel en soirée Salle Moulin Ballot		18H* à 19H15	18H* à 19H15	<i>cours au Foyer Rural de Genouillé</i>	18H* à 19H15
Ateliers en soirée* 1) Pranayama* (Initiation à la Respiration yogique) 2) Méditation* Salle Moulin Ballot					19H15 à 20H00 1) Pranayama 2) Méditation (assise ou Yoga Nidra en alternance)
Cours collectifs (petits groupes de 5-6 pers max.) 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>	DIMANCHE de 10H à 11H Plusieurs dates par an sont proposées. Consulter régulièrement 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 + couverture + coussin + éventuellement banc de méditation

REPRISE DES COURS MARDI 15 SEPTEMBRE 2020

Fin des cours vendredi 2 juillet 2021

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