

HORAIRES DES COURS 2021 - 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Cours collectifs* Yoga traditionnel en matinée Salle Moulin Ballot			10H* à 11H15	<i>cours au Centre SocioCulturel de Mauzé / le Mignon 10h à 11h15</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 15h à 16h15</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 (<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			
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 Quelques 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 + masque

REPRISE DES COURS MARDI 7 SEPTEMBRE 2021

Fin des cours jeudi 30 juin 2022

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