

# HORAIRES DES COURS 2023 - 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Cours collectifs* Yoga traditionnel en matinée Salle Moulin Ballot			Moulin Ballot 10H* à 11H15		Moulin Ballot 10H* à 11H15
Cours collectifs* Yoga traditionnel l'après-midi Genouillé		Genouillé 14h à 15h30			
Cours collectifs* Yoga traditionnel en soirée Salle Moulin Ballot		Moulin Ballot 18H* à 19H15	Moulin Ballot 18H* à 19H15		Moulin Ballot 18H* à 19H15
Ateliers en soirée* 1) Pranayama* (Initiation à la Respiration yogique) 2) Méditation* Salle Moulin Ballot			19H15 à 20H 1) Pranayama 2) Méditation: (Assise-Marche- Yoga nidra)		19H15 à 20H 1) Pranayama 2) Méditation: (Assise-Marche- Yoga nidra)
Cours collectifs (groupes de 7 max.) Yoga aquatique durée 1 heure Piscine privée			Chervettes JUILLET - AOUT 18H à 19H Information + Inscription sur site internet		Chervettes JUILLET - AOUT 18H à 19H Information + Inscription sur site internet
Cours particuliers Yoga traditionnel Salle Moulin Ballot		sur RDV 10H-11H			
Ateliers* Yoga du Rire Salle Moulin Ballot Inscriptions au plus tard le lundi précédant l'atelier !	<p align="center"><b>DIMANCHE</b> de 10H à 11H</p> <p align="center">Dix dates sont proposées, notamment celle du premier dimanche de mai, à l'occasion de la Journée mondiale du Rire.</p> <p align="center">Consulter le calendrier, sur la page "Yoga du Rire" du site, régulièrement mise à jour. Inscription possible à tout moment (au plus tard, 7 jours avant l'atelier !).</p>				

**(\*) MERCI d'arriver au moins 10 minutes avant le début de votre séance pour le bien-être de Tous,**  
en tenue souple et confortable, muni(e) d'un gand drap (100cm x 200cm) pour recouvrir  
entièrement le tapis de pratique fourni + couverture + coussin ou banc de méditation

**REPRISE DES COURS MARDI 5 SEPTEMBRE 2023**

**Fin des cours vendredi 29 juin 2024**

*Pas de cours durant les vacances scolaires*

*(périodes réservées aux Journées-Découverte et/ou Stages)*