

HORAIRES DES COURS 2024 - 2025

	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)
1) Journées-découverte 2) Stages 3) Séances Ciné-yoga Salle Moulin Ballot		<i>Pendant les vacances scolaires</i>			
Ateliers* Yoga du Rire Salle Moulin Ballot <i>Inscriptions au plus tard le dimanche précédant l'atelier !</i>	DIMANCHE de 10H à 11H Quelques dates sont proposées, notamment celle du premier dimanche de mai, à l'occasion de la Journée mondiale du Rire. 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 !).				

(*) 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 et/ou banc de méditation

REPRISE DES COURS MARDI 3 SEPTEMBRE 2024

FIN DES COURS VENDREDI 28 JUIN 2025

Pas de cours durant les vacances scolaires

(sauf pour les Journées-découverte, Stages, Cinés-yoga, Rattrapages)