

HORAIRES DES COURS 2025 - 2026

	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		Pendant les vacances scolaires			
Ateliers* Yoga du Rire Salle Moulin Ballot Inscriptions au plus tard le dimanche précédant l'atelier !	DIMANCHE de 10H à 11H Quelques dates seront 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 sylvaine-yoga.com , régulièrement mise à jour. Inscription possible à tout moment, au plus tard, 7 jours avant l'atelier !				

(*) Pour le confort de tous **MERCI d'ARRIVER au moins 10 MINUTES AVANT le cours**
 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 2 SEPTEMBRE 2025

FIN DES COURS VENDREDI 26 JUIN 2026

Interruption des cours en avril et durant les vacances scolaires .

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

*** 33 semaines de cours ***