

HORAIRES DES COURS 2026 - 2027

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Cours collectifs* Yoga traditionnel en matinée Salle Moulin Ballot			Moulin Ballot (7 élèves maximum) 10H* à 11H30		Moulin Ballot (7 élèves maximum) 10H* à 11H30
Cours collectifs* Yoga traditionnel l'après-midi Genouillé		Genouillé (jusqu'à 20 élèves) 14h* à 15h30			
Cours collectifs* Yoga traditionnel en soirée Salle Moulin Ballot		Moulin Ballot (7 élèves maximum) 18H* à 19H30	Moulin Ballot (7 élèves maximum) 18H* à 19H15		Moulin Ballot (7 élèves maximum) 18H* à 19H15
Ateliers en soirée* 1) Pranayama* (Initiation à la Respiration yogique) 2) Méditation* Salle Moulin Ballot			(jusqu'à 12 élèves) 19H15* à 20H 1) Pranayama 2) Méditation: (Assise-Marche- Yoga nidra)		(jusqu'à 12 élèves) 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 sylvaine-yoga.com , régulièrement mise à jour. Inscription possible à tout moment, au plus tard, 7 jours avant l'atelier !				

7 élèves maximum par cours au Moulin Ballot !

(*) Pour la sérénité de tous MERCI d'ARRIVER 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

DÉBUT DES COURS MARDI 1er SEPTEMBRE 2026

FIN DES COURS VENDREDI 25 JUIN 2027

Interruption des cours en avril et durant les vacances scolaires .

**(sauf pour les Journées-découverte, Stages et Cinés-yoga
qui ont lieu pendant les petites vacances scolaires)**

***** 33 semaines de cours *****