

JUN 2021						
Lire à l'horizontale		06h30-08h	08H-09H30	12H-13H15	16H30-18H	18h10-19h40
mardi	01/06/21		Patrick	Dominique	Laurence D	Sylvie
mercredi	02/06/21		Laurence D	Dominique	Aarati	Laurence D
jeudi	03/06/21		Sylvie	Laurence D	Sylvie	Laurence D
vendredi	04/06/21		Aarati	Patrick	Patrick	Aarati
samedi	05/06/21		Patrick			
lundi	07/06/21		Fanny	Aarati	Aarati	Patrick
mardi	08/06/21		Patrick	Dominique	Aarati	Sylvie
mercredi	09/06/21		Aarati	Dominique	Aarati	Patrick
jeudi	10/06/21		Sylvie	Sylvie	Sylvie	Patrick
vendredi	11/06/21		Aarati	Patrick	Patrick	Aarati
samedi	12/06/21		Patrick			
lundi	14/06/21		Fanny	Aarati	Aarati	Patrick
mardi	15/06/21		Patrick	Dominique	Laurence D	Patrick
mercredi	16/06/21		Laurence D	Dominique	Aarati	Laurence D
jeudi	17/06/21		Sylvie	Laurence D	Sylvie	Laurence D
vendredi	18/06/21		Aarati	Patrick	Patrick	Aarati
samedi	19/06/21		Fanny			
lundi	21/06/21		Fanny	Aarati	Aarati	Aarati
mardi	22/06/21		Fanny	Dominique	Laurence D	Sylvie
mercredi	23/06/21		Laurence D	Dominique	Aarati	Laurence D
jeudi	24/06/21		Sylvie	Laurence D	Sylvie	Laurence D
vendredi	25/06/21		Aarati	Aarati	Fanny	Aarati
samedi	26/06/21		Laurence D			
lundi	28/06/21		Fanny	Aarati	Aarati	Laurence D
mardi	29/06/21		Fanny	Dominique	Laurence D	Sylvie
mercredi	30/06/21		Laurence D	Dominique	Aarati	Laurence D
Cours Debutants	: Cours debutants - Initiation aux postures de base et alignements					
Pranayama	: Postures et techniques de respiration					
Yoga du Caillou	: Postures qui visent les chaînes articulaires du corps, maintenues pendant plusieurs minutes					
Yin Yoga	: Yoga doux, avec tenue des postures au sol entre 3 et 5 minutes					
Yoga dans le noir	: Apporter un foulard pour cacher vos yeux!					
108 Salutations au soleil	: 4 fois par an 108 salutations au soleil					
Meditation pleine conscience	: S'arreter, observer ce qui est, sans jugement, sans retenir quoique ce soit					
Hatha flow	: Enchaînement dynamique de postures					
Vinyasa Intermediaire	: COURS AVANCE - NE CONVIENT PAS AUX DEBUTANTS -					