

NOVEMBRE 2020

<i>Lire à l'horizontale</i>		08H-09H30	12H-13H15	16H30-18H	18h15-19h45
lundi	02/11/20	Laurence P	Aarati	Aarati	Patrick
mardi	03/11/20	Patrick	Laurence P	Laurence D	Patrick
mercredi	04/11/20	Laurence D	Laurence D	Aarati	Laurence D
jeudi	05/11/20	Laurence P	Adrienne	Laurence P	Laurence D
vendredi	06/11/20	Aarati	Patrick	Patrick	Aarati
samedi	07/11/20	Patrick			
lundi	09/11/20	Laurence P	Aarati	Aarati	Patrick
mardi	10/11/20	Adrienne	Laurence P	Laurence D	Adrienne
mercredi	11/11/20	Laurence D	FERME	FERME	FERME
jeudi	12/11/20	Laurence P	Adrienne	Laurence P	Laurence D
vendredi	13/11/20	Aarati	Patrick	Patrick	Aarati
samedi	14/11/20	Patrick			
lundi	16/11/20	Laurence P	Aarati	Aarati	Patrick
mardi	17/11/20	Patrick	Laurence P	Aarati	Aarati
mercredi	18/11/20	Laurence P	Adrienne	Aarati	Patrick
jeudi	19/11/20	Laurence P	Adrienne	Laurence P	Patrick
vendredi	20/11/20	Aarati	Patrick	Patrick	FERME
samedi	21/11/20	Patrick			
lundi	23/11/20	Laurence P	Aarati	Aarati	Patrick
mardi	24/11/20	Adrienne	Laurence P	Laurence D	Adrienne
mercredi	25/11/20	Laurence D	Laurence D	Aarati	Laurence D
jeudi	26/11/20	Laurence P	Adrienne	Laurence P	Laurence D
vendredi	27/11/20	Aarati	Patrick	Patrick	Aarati
samedi	28/11/20	Patrick			
lundi	30/11/20	Laurence P	Aarati	Aarati	Patrick
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 / Nidra yoga	: Postures au sol, tenues en douceur longtemps /Yoga Nidra (yoga du sommeil). YIN 1er et 3ieme jeudi/mois, Nidra, 3ieme et 4ieme jeudi				
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				
Vinyasa Intermediaire	: COURS AVANCE - NE CONVIENT PAS AUX DEBUTANTS -				
Serié Torsions C.Trushat	: 1h30 de torsions au sol				