

DECEMBRE 2020						
Lire à l'horizontale		06h30-08h	08H-09H30	12H-13H15	16H30-18H	18h15-19h45
mardi	01/12/20		Patrick	Laurence P	Laurence D	Patrick
mercredi	02/12/20		Laurence D	Laurence D	Aarati	Laurence D
jeudi	03/12/20	Aarati	Laurence P	Adrienne	Laurence P	Laurence D
vendredi	04/12/20		Aarati	Patrick	Patrick	Aarati
samedi	05/12/20		Patrick			
lundi	07/12/20		Laurence P	Aarati	Aarati	Patrick
mardi	08/12/20		Adrienne	Laurence P	Laurence D	Adrienne
mercredi	09/12/20		Laurence D	Laurence D	Aarati	Laurence D
jeudi	10/12/20	Aarati	Laurence P	Adrienne	Laurence P	Laurence D
vendredi	11/12/20		Aarati	Patrick	Patrick	Aarati
samedi	12/12/20		Patrick			
lundi	14/12/20		Laurence P	Aarati	Aarati	Patrick
mardi	15/12/20		Patrick	Laurence P	Laurence D	Patrick
mercredi	16/12/20		Laurence D	Laurence D	Aarati	Laurence D
jeudi	17/12/20	Aarati	Laurence P	Adrienne	Laurence P	Laurence D
vendredi	18/12/20		Aarati	Patrick	Patrick	Aarati
samedi	19/12/20		Patrick			
lundi	21/12/20		Laurence P	Aarati	Aarati	Patrick
mardi	22/12/20		Adrienne	Laurence P	Laurence D	Adrienne
mercredi	23/12/20		Laurence D	Laurence D	Aarati	Laurence D
jeudi	24/12/20	Aarati	Laurence P	Adrienne	FERME	FERME
vendredi	25/12/20		FERME	FERME	FERME	FERME
samedi	26/12/20		Patrick			
lundi	28/12/20		Laurence D	Aarati	Aarati	Patrick
mardi	29/12/20		Patrick	Patrick	Laurence D	Patrick
mercredi	30/12/20		Laurence D	Laurence D	Aarati	Laurence D
jeudi	31/12/20	Aarati	Patrick	Adrienne	FERME	FERME
Cours Debutants	: Cours debutants - Initiation aux postures de base et alignements					
Pranayama	: Postures et techniques de respiration					
Yoga du Caillou	: Postures qui visent les chaines 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, 2ieme 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 -					
Series Torsions, C.Trahera	: 1h30 de torsions au sol					