

Planning hebdomadaire des cours

Année scolaire 2024-2025

Cours	Pratiquants	Modalités	Jour	Horaire	Nombre de cours / an
Ashtanga Yoga 2 (dirigé) – Approfondissement de la 1ère série	Intermédiaires et avancés	Présentiel et Zoom (*)	Lundi	19h30 – 21h00	32
Ashtanga Yoga Mysore Style - Pratique autonome	Tous niveaux	Présentiel	Mardi	19h30 – 21h30	32
Yoga enfants	Tous niveaux (7 à 14 ans)	Présentiel	Mercredi	16h30 – 17h30	32
Ashtanga Yoga 1 (dirigé) – Apprentissage 1ère série	Débutants	Présentiel	Mercredi	19h15 – 20h45	32
Yin Yoga	Tous niveaux	Présentiel et Zoom (*)	Mercredi	21h00 – 22h30	32
Harmonie Yoga 1	Débutants	Présentiel	Jeudi	17h30 – 19h00	32
Harmonie Yoga 2	Intermédiaires	Présentiel et Zoom (*)	Jeudi	19h30 – 21h00	32
Yoga Nidra	Tous niveaux	Présentiel	2 vendredis / mois (consulter planning)	19h30 – 21h00	20
Hatha Yoga	Tous niveaux	Présentiel	Nous consulter	1 heure entre 12h et 14h	32

(*) Pour ce cours, il est possible de participer via zoom sur inscription au préalable.

Un minimum de 5 inscrits par discipline est nécessaire pour le maintien du cours sur le planning.

Les cours ont lieu au 4, Rue de la Voûte, 44340 Bouguenais dans le village de Roche Ballue.

Pour être en HARMONIE à l'intérieur de soi, dans son rapport aux autres et avec l'univers

