

Planning hebdomadaire des cours

Année scolaire 2025-2026

Cours	Pratiquants	Jour	Horaire	Nombre de cours / an
<u>Ashtanga Vinyasa Yoga</u> - Approfondissement de la 1^{ère} série en série dirigée (1x/mois) ET - Mysore Style : pratique en autonomie avec ajustements par les professeurs (les autres semaines)	Intermédiaires et avancés	Lundi	19h30 – 21h00	32
<u>Harmonie Yoga</u> - Apprentissage de la 1^{ère} série d'Ashtanga Vinyasa Yoga en série dirigée de façon accessible - Pratique adaptée qui convient aux débutants et aux pratiquants qui ont déjà pratiqué d'autres styles de Yoga	Intermédiaires et débutants en Ashtanga Vinyasa Yoga	Jeudi	19h30 – 21h00	32
<u>Yoga Exploration</u> - Yin Yoga - Yoga Nidra - Pranayama - Autres surprises Chaque semaine nous vous proposons une séance différente adaptée aux saisons, aux phases de lune et aux énergies du moment et en fonction de nos inspirations.	Tous niveaux	Mercredi	19h30 – 21h00	32

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

Nous garantissons un minimum de 32 cours par discipline à l'année. Sur le planning annuel, nous avons prévu plus de 32 cours pour chaque discipline. Cela nous permet de faire face aux aléas en cours d'année (qui finissent toujours par arriver) en supprimant un ou plusieurs cours sans être dans l'obligation d'en replanifier d'autres – ceci dans un souci de souplesse et d'engagement vis-à-vis de nos élèves.

En cas d'intérêt pour d'autres disciplines, merci de nous consulter.

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

