

Réserver votre place au cours par sms au 0475/427-861 avec votre nom et prénom Merci

Programme du dimanche

Yogabdos : 9h25 à 9h55 (paf 7,5€ seul ou 5€ suivi de Hatha Yoga)

Hatha Yoga : (Accueil à 9h55)

- Début du cours à 10h00
- Relaxation
- Respiration - Méditation
- Postures et bol népalais
- Temps pour le thé et temps de paroles
- Clôture 12h30 (Paf 10€)

Programme du lundi

- cours à 9h30
- relaxation et Postures (Paf 10€)

Programme du mardi

Hatha Yoga

- Accueil à 18h55
- Relaxation Méditation
- Postures
- Relaxation
- Clôture à 20h00 (paf 10€)

Programme du Mercredi

Cours à 12h30 (1h) : éveil à nos sens par les postures suivi d'une relaxation Yoga Nidra (paf 12€)	Cours à 14h30 jusque 16h45 pour les enfants : chants, mandalas, postures animales, relaxation (min 3 enfants 15€/enfants)
---	---

Programme du jeudi

Sur réservation : de 18h45 à 19h15 lecture des Yogas Sutra de Patanjali (5€) ou Yogabdos (5€)

Sivananda Hatha Yoga

- Accueil à 19h30
- Relaxation
- Respiration correcte
- Salutation au soleil
- Postures
- Clôtures 21h00 (paf 12€)

Programme du samedi (à partir de mars 2013)

- Accueil et cours à 10h00
- Respiration – relaxation
- Les postures en détail
- Clôture à 11h55 (paf 15€)

Tous les prix indiqués sont valables jusqu'au 31 mars 2013