

PLANNING COURS DE YOGA 2023-2024

Lundi

9.00-10.30: HATHA YOGA* (débutant)
10.30-11.30: YOGA NIDRA*
12;30-13.30: ASHTANGA VINYASA*
(débutant)

16.00-17.00: YOGA NIDRA*
18.00-19.30: HATHA YOGA (débutant) -
Salle Mairie St Bonnet-Le-Château

Mardi

9.00-10.30: ASHTANGA VINYASA*
(débutant)
12.30-13.30: YOGA NIDRA*

18.00-19.30: HATHA YOGA ou
18.00- 19.00: YOGA NIDRA
Salle Mairie St Bonnet-Le-Château

Mercredi

10.00-11.00: YOGA POUR ENFANTS* -
à partir de 8 ans jusqu'à 12 ans

18.00-19.00: MANTRA YOGA ou
MÉDITATIONS DANCÉES*
(uniquement pour élèves avancés dans la
pratique de Yoga)*

Jeudi

8.30-10.00: HATHA YOGA (avancé)
Salle Mairie St Bonnet-Le-Château
11.00-12.30: ASHTANGA VINYASA*
12.30- 13.30: MANTRA YOGA ou
MÉDITATIONS DANCÉES* (uniquement
élèves avancés dans la pratique de Yoga)

Vendredi

COURS PARTICULIERS*

Samedi

COURS PARTICULIERS*



*: Salle de Yoga "Le Yoga de Sofie" :
Ouverture début Novembre 2023