Planning cours hebdomadaires DECEMBRE 2022-JUIN 2023

YOGA SHALA Embrun

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Pas de cours les lundis	**09:00 – 10:15** **QI GONG** Emilie LARDON 06 85 43 18 63 lardon.mil@hotmail.com Art énergétique Chinois qui allie automassage, méditation et mouvements.	**09:00 – 10:15** **HATHA YOGA** Elsa MULDER 06 76 43 18 62 elsamulder67@gmail.com Séance en douceur, postures debout et au sol, adaptés aux personnes réduites en mobilité.	**10:00 – 11:30** **YOGA DE L'ÉNERGIE** Catherine SCHLOSSER 07 81 43 83 63 cathschlosser@gmail.com Pratique avec l'accent sur l'éveil sensoriel et des circuits d'énergie par les postures de yoga.	**9:00 – 10:15** NEW ! **YOGA VINYASA** **12:15 – 13:15** NEW ! **YOGA VINYASA** Ousir HENRY 06.03.71.78.76 naradaservices@yahoo.com Pratique tonique et dynamique avec des mouvement fluides entre les postures.	**RÉSERVÉ AUX ATELIERS**	**RÉSERVÉ AUX ATELIERS**
	18:30 – 20:00 Atelier /Initiation **ASHTANGA VINYASA** Elsa MULDER & Catherine SCHLOSSER Pratique très tonique et dynamique avec une série de postures protocolisés.	**19:00 – 20:15** **YIN YOGA** Céline GJINI 06 44 97 99 75 tonic.and.zen@gmail.com Un étirement passif des tissus conjonctifs. Très doux comme pratique.	**18:30 – 20:00** **HATHA YOGA** Elsa MULDER 06 76 43 18 62 elsamulder67@gmail.com Séance classique avec des postures debout et au sol avec une relaxation à la fin.			**17:00 – 18:30** **YIN YOGA & MÉDITATION** Elsa MULDER 06 76 43 18 62 elsamulder67@gmail.com Etirement passif, exercices de respiration et initiation à la méditation. Très relaxante.

Graphisme : Graphi//\\CIMIES - C photos : DMN SO WINK

Sur le site internet vous pouvez vous inscrire à notre NEWSLETTER par e-mail. Vous serez informé de toutes les activités, ateliers, planning et nouveautés du Shala. Vous pouvez aussi nous suivre sur Facebook et Instagram ou nous envoyer un mail : contact@yoga-shala-embrun.com

21, RUE DE LA LEVÉE · 05200 EMBRUN
06 76 64 32 14