



Horaires cours collectifs de Yoga

Reprise des cours, le lundi 9 sept 2019

Des cours de grande qualité, 30 Années d'expériences dans l'enseignement des cours collectifs et individuels

- Durée : 1H30, Tarif en fonction des forfaits : 11 € le cours
« Cours d'essai offert »

Enseignement Christian DOLLET 06 73 40 75 52 - 04 76 91 97 30 - dolletchristian@gmail.com
Sylvette DELACOUR DOLLET 06 84 82 22 16 - 04 76 91 97 30 - sylvette.del@gmail.com
site : www.yoga-stages-sante.fr

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9 h 00 / 10 h 30 Yoga Thérapeutique Soins physiques et psychiques (Christian)	9 h 30 / 11 h 00 Détente Énergie-douceur Relaxation (Sylvette)	8 h 30 / 10 h 00 Yoga Tous Niveaux (Christian)	9 h 00 / 10 h 30 Yoga Énergie Prânâyâma Tous Niveaux (Sylvette)	JOURNÉES « Marche et Spiritualité » (Christian) chaque 3 ^{ème} vendredi du mois	ATELIERS « LE YOGA AU FÉMININ » (Sylvette)
15 h 00 / 16 h 30 Yoga Tous Niveaux (Christian)	14 h 30 / 16 h 00 Yoga Thérapeutique Soins physiques et psychiques (Christian)	16 h 15 / 17 h 45 Yoga Thérapeutique Soins physiques et psychiques (Christian)		9 h 00 - 10 h 30 SOPHROLOGIE (Sylvette)	de 9h00 à 12h00 et de 14h30 à 17h30 chaque mois, un thème différent
	18 h 30 / 20 h 00 Yoga Niveau 1 Débutants Mouvement et respiration (Christian)	18 h 00 / 19 h 00 Yoga des Jeunes Jeunes, Étudiants (Christian)	18 h 15 / 19 h 45 Yoga Niveaux 2 Intermédiaire Mouvement, respiration et intérieurité (Christian)	17 h 45 / 19 h 00 Énergie - douceur Prânâyâma Tous Niveaux (Sylvette)	JOURNÉES « Le Kriya- Yoga, le Yoga de l'Action » Pratique et philosophique
18 h 45 / 20 h 15 Yoga Niveau 2 Intermédiaire Mouvement, respiration et intérieurité (Christian)	20 H 00 / 21 H 30 Yoga Niveau 3 Confirmés Respiration et Méditation (Christian)	19 h 45 / 21 h 15 Relâchement des Tensions Profondes / Méditation (Sylvette)	19 h 45 / 21 h 15 Yoga Niveau 1 Débutants Mouvement et respiration (Christian)	19 h 30 / 21 h 00 MÉDITATION (Sylvette) chaque 1 ^{er} vendredi du mois	de 9h00 à 12h00 et de 14h30 à 17h30 (Christian) une fois par mois