



YOGA

Calendrier 2025, cours et stages

MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
20, 27 les jeudis matins	3, 10, 17, 24 les jeudis matins	7*, 15, 22, 28*	5, 12, 19, 26 les jeudis matins	3, 10 les jeudis matins	4, 11, 18, 25 les jeudis matins	2, 9, 16, 23, 30 les jeudis matins	6, 14, 20, 27 les jeudis matins
29, 30 La respiration		8, 29 Le ventre notre 2 ^e cerveau	7, 8, 9 Fascias crâniens				

LES COURS

Les jeudis matins *, 2 cours qui se complètent, à enchaîner ou à suivre séparément :

-9h30 à 10h30 : Yoga doux

-10h30 à 11h30 : Hatha-Yoga de saison

*sauf en MAI pour les mercredis 7 et 28

LES STAGES

-Le ventre, notre 2^e cerveau : yoga et automassage

En co-animation avec Frédéric Labat :

-Détente physique et psychique des fascias de la tête et du cerveau

-La respiration

