

Emploi du temps Septembre 2018 – Juillet 2019

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Week-end |
|-------------------------------|----------------------------|---|---|---|--|
| 09h00- 10h15 Hatha-Yoga | | | 09h00- 10h15 Hatha-Yoga | 09h00- 10h15 Hatha-Yoga | Futurs parents <i>Préparation à la naissance</i> Avec l'intervention de Mickaël <i>Praticien shiatsu</i> |
| 10h30- 11h30 Yoga prénatal | | | | 10h30- 11h30 Yoga Post-natal | |
| 12h30- 13h45 Hatha-Yoga | 12h30- 13h45 Hatha-Yoga | | 12h30- 13h30 Mvt en conscience Nouveau | 12h30- 13h45 Hatha-Yoga | Exercices d'assouplissement <i>pour une meilleure conscience corporelle</i> Avec l'intervention de Anne Marie <i>Kinésithérapeute</i> |
| | 14h00- 15h15 Hatha-Yoga | 13h15- 14h15 Pré ados 14h15- 15h15 Enfants 6-10 ans 16h00- 16h45 Enfants 4-5 ans | | 14h00- 15h00 Mvt en conscience Nouveau | |
| 17h30- 18h45 Hatha-Yoga | 18h00- 19h15 Hatha-Yoga | 17h30- 18h30 Yoga Prénatal | 17h30- 18h45 Hatha-Yoga | 16h00- 17h15 Hatha-Yoga | Hatha Yoga <i>étude de textes</i> |
| 19h15- 20h30 Hatha-Yoga | 19h30- 20h45 Hatha-Yoga | 19h00- 20h15 Hatha-Yoga | 19h00- 20h15 Hatha-Yoga | 18h00- 19h15 Hatha-Yoga | |
| 20h30- 21h30 Méditation | | 20h30- 21h45 Hatha-Yoga | 20h30- 21h30 Mvt en conscience Nouveau | 19h30- 20h45 Hatha-Yoga | |

Réservez votre place à partir du 18 juin 2018

- Les personnes ayant suivi les cours cette saison sont prioritaires jusqu'au **14 juillet 2018**.
- **La réservation ne sera effective qu'après la remise d'un chèque de 88€.** (sera restitué lors des paiements en septembre).

Mouvement en conscience

L'objectif est de se réapproprier son corps par des **mouvements et des gestes sensoriels**.

En musique, redécouvrir son corps par des gestes lents, conscients et retrouver la sensation de la verticalité, la fluidité du geste, du mouvement, du corps, du souffle et donc du mental.