

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>
10h30- 11h30 Yoga prénatal				10h30- 11h30 Yoga Post-natal	
12h30- 13h45 Hatha-Yoga	12h30- 13h45 Hatha-Yoga	13h15- 14h15 Pré ados	12h30- 13h30 Mvt en conscience Nouveau	12h30- 13h45 Hatha-Yoga	Hatha Yoga <i>étude de textes</i>
	14h00- 15h15 Hatha-Yoga	14h15- 15h15 Enfants 7-10 ans		14h00- 15h00 Mvt en conscience Nouveau	
				16h00- 17h15 Hatha-Yoga	Méditation
Changement d'horaire 17h45- 19h00 Hatha-Yoga	18h00- 19h15 Hatha-Yoga	17h30- 18h30 Yoga Prénatal	17h30- 18h45 Hatha-Yoga	18h00- 19h15 Hatha-Yoga	
19h15- 20h30 Hatha-Yoga	19h30- 20h45 Hatha-Yoga	19h00- 20h15 Hatha-Yoga	19h00- 20h15 Hatha-Yoga	19h30- 20h45 Hatha-Yoga	
20h30- 21h30 Méditation		20h30- 21h45 Hatha-Yoga	20h30- 21h30 Mvt en conscience Nouveau		

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.