

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK-END
Matin	<b>09h15 - 10h15</b> <b>Hatha Yoga Flow</b> Stimulant & harmonisant Ouvert a tous Nicole	<b>09h15- 10h15</b> <b>Feldenkrais</b> Hors Abo Lotus Karin *Inscription 079 444 41 72	<b>09h015- 10h15</b> <b>Yang &amp; Yin Flow</b> Harmonisant & relaxant Ouvert à tous Nicole /Therese		<b>09h15 - 10h15</b> <b>Soft Hatha Yoga Flow</b> Doux et harmonisant Ouvert a tous Pascale /Therese	<b>SAMEDI</b> <b>09h30 - 10h30</b> <b>Open Freestyle Yoga</b> Tournus des monitrices. sur inscription 079 458 84 69
		<b>10h30 - 11h30</b> <b>Feldenkrais</b> Hors Abo Lotus Karin *Inscription 079 444 41 72		<b>10h30 - 11h30</b> <b>Yoga Maman &amp; Bébé</b> N Postures, massages, & méditations E sur inscription 079 458 84 69 W Caroline		
Après-midi	<b>14h00 - 15h00</b> <b>Yin &amp; Restorative Yoga</b> Très doux, harmonisant & relaxant Ouvert a tous Nicole	<b>13h30 - 14h30</b> <b>Feldenkrais</b> Hors Abo Lotus Karin *Inscription 079 444 41 72		<b>12h15 - 13h15</b> <b>Prénatal Yoga</b> N Postures, méditations & Yoga Nidra E sur inscription 079 458 84 69 W Caroline	<b>14h15 - 15h15</b> <b>Qi-Gong -Yoga</b> N Hors Abo Lotus + carte mixte E Ariane (*sur inscription) W *Inscription 079 370 52 98	<b>Ateliers &amp; mini Retreats</b> YogaHormonale, YogaVisage, Yoga & Qi-Yoga des Saisons, YogArt, SUP Yoga & médiations (*sur inscription hors ABO - cartes)
		<b>17h00- 18h00</b> <b>Feldenkrais</b> Hors Abo Lotus Karin *Inscription 079 444 41 72	<b>17h45 - 18h45</b> <b>Yogalates</b> N Fusion: Yoga et Pilates E Ouvert à tous W Jessica sur inscription	<b>17h00 - 18h00</b> <b>Qi-Gong -Yoga</b> N Hors Abo Lotus+ carte mixte E Ariane (*sur inscription) W *Inscription 079 370 52 98		<b>DIMANCHE</b> <b>9h30 - 10h30</b> Sophrologie Hors Abo Lotus Nathalie 079 360 94 84
Soirée	<b>18h15 - 19h15</b> <b>Gentle VinyasaFlow &amp; Nidra</b> Fluide, dynamique, harmonisant & relaxant par le Yoga Nidra Nicole	<b>18h15 - 19h15</b> <b>Yang &amp; Yin Flow Yoga</b> Fluide, stimulant & harmonisant Nicole /Therese/Stefania	<b>19h00 - 20h00</b> <b>Chi Harmonie</b> N Hors Abo Lotus E Jessica W *Inscription 079 456 58 76	<b>18h15 - 19h15</b> <b>Hatha Yoga</b> N Stimulant, tonifiant & harmonisant E Ouvert à tous W Martine		<b>DIMANCHE</b> <b>17h00 - 18h00 1x p. m. dès nov.</b> N Yoga & Yoga Nidra + les bols chantar E Ouverte à tous W sur inscription 079 458 84 69
	<b>19h30 - 20h30 (1x mois)</b> <b>Méditation sonore avec les bols</b> N E W Nina sur inscription	<b>19h30 - 20h30</b> <b>Yin &amp; Restorative Yoga</b> Doux, relaxant & harmonisant Ouvert à tous Nicole /Therese/Stefania		<b>19h30 - 20h30</b> <b>Kundalini Yoga</b> N Stimulant & énergisant E Ouvert à tous (english) W Nina sur inscription		