

Mini-stage de Rentrée pour les yogis

pour une reprise en douceur du Hatha yoga et du ViniYoga

Avec : Nicole le mardi 05/09/23 à Chamousset de 18h30 à 19h30

Aline le jeudi 07/09/23 à Bourgneuf de 18h30 à 19h30

Séance de 1 h chaque jour , (tarif unique à 15€ les 2 jours):

Avec l'association **YOGA DE BOURGNEUF** saison 2023 / 2024

Venez découvrir et pratiquer
le **HATHA YOGA, YOGA NIDRA, VINI YOGA**
Dispensés dans ses cours tous niveaux, de septembre à juin
(hors vacances scolaires)

Jours	Horaires	Yogas	Prof.	Lieux		Si Yoga Nidra	Prof.	Lieux
Lundi	14:15 à 15:45	Hatha Yoga	Yvette	Chamousset		+ 30 mn 1 lundi sur 2	Yvette	Chamousset
Lundi	18:45 à 20:15	Hatha Yoga	Nicole	Montailleur				
Lundi	19:00 à 20:30	Hatha Yoga	En alternance Chantal / Rachel	St Pierre de Soucy				
Mardi	09:00 à 10:30	Vini Yoga	Aline	Bourgneuf				
Mardi	18:15 à 19:45	Hatha yoga	Yvette	Chamoux/Gelon		+ 30 mn + 1 mardi sur 2	Yvette	Chamoux
Mardi	18:45 à 20:15	Hatha Yoga	Françoise	La Chavanne				
Mercredi	17:00 à 18:30	Hatha Yoga	Elsa/ Françoise	Chamousset				
Jeudi	19:00 à 20:30	Hatha Yoga	Rachel / Chantal	Coise				
Vendredi	09:00 à 10:30	Hatha Yoga	Nicole	Coise				
Samedi	09:00 à 10:30	Hatha yoga	Françoise	St Hélène du lac				