



les cours thématiques de l'été du 20 août au 11 septembre

jeudi 20 août
ensuite

les lundis
mercredis
vendredis

18h30-20h30
9h30-11h30 / 12h15-13h15
9h30-11h30

1 jeudi 20 août 9h30-11h30

Réveil du corps

Mobilité douce, respiration et mise en mouvement progressive.

2 vendredi 21 août 9h30-11h30

Réveil du corps

Mobilité douce, respiration et mise en mouvement progressive.

3 lundi 24 août 18h30-20h30

Ancrage & équilibre

Explorer les appuis, la stabilité et la concentration.

4 mercredi 26 août 9h30-11h30

Hanches en liberté

Assouplir le bassin et retrouver plus de fluidité dans le mouvement.

5 mercredi 26 août 12h15-13h15

Nuque & épaules

Délier le haut du corps et apaiser les tensions du quotidien.

6 vendredi 28 août 9h30-11h30

Mains & pieds

Prendre soin des extrémités du corps, des appuis et de la mobilité fine.

7 lundi 31 août 18h30-20h30

Yoga et stress

Respirer, ralentir et utiliser le mouvement pour revenir au calme.

les cours auront lieu à partir de 3 participant.e.s inscrit.e.s par cours. Réduction de -50% pour élèves et étudiant.e.s



les cours thématiques de l'été du 20 août au 11 septembre

jeudi 20 août
ensuite

les lundis

mercredis

vendredis

18h30-20h30

9h30-11h30 / 12h15-13h15

9h30-11h30

8

mercredi 2 septembre 9h30-11h30

Arthrose : bouger en douceur

Entretenir la mobilité
articulaire dans le respect des
sensations.

9

mercredi 2 septembre 12h15-13h15

Énergie & respiration

Une pratique courte pour réveiller
l'énergie et clarifier l'esprit.

10

vendredi 4 septembre 9h30-11h30

Yoga, expression de soi & chant

Explorer souffle, vibration, posture et voix
dans une pratique créative.

11

lundi 7 septembre 18h30-20h30

Yoga & danse

Laisser le mouvement devenir plus libre,
fluide et expressif.

12

mercredi 9 septembre 9h30-11h30

Souplesse sans forcer

Développer l'amplitude avec
patience, respiration et écoute du
corps.

13

mercredi 9 septembre 12h15-13h15

Pause yoga : recentrage

Apprendre à ralentir, respirer et
retrouver calme et disponibilité dans son
quotidien.

14

vendredi 11 septembre 9h30-11h30

La nouvelle lune

Renouveler ses intentions avant la rentrée.



**les cours auront lieu à partir de 3 participant.e.s inscrit.e.s par
cours. Réduction de -50% pour élèves et étudiant.e.s**