



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