Yoga4You.be

Programme Spécial Fêtes 22.12 - 1.01.2021

Cours ouverts à tous. Invitez vos amies, amis, famille !

	MAR 22	MER 23	JEU 24	VEN 25	SAM 26	DIM 27	LUN 28	MAR 29	MER 30	JEU 31	VEN 1
8h -9h15			Sandrina - **Yoga Kundalini célébrer la vie**				Daniela -**Yoga Hormonal - Anti-Fatique**			Sandrina - **Yoga Kundalini célébrer la vie**	
9h-10h		Daniela- **Yoga Immunité**	Dominique **Méditation Pleine Conscience**	Daniela - **Yoga Detox- Danse Shiva**	Emma- **Yoga de Gasquet - Dos et Abdos**				Daniela- **Yoga Immunité**	Dominique **Méditation Pleine Conscience**	Daniela - **Yoga Detox- Danse Shiva**
9h30-10h30								Irene - **Yoga Enfants**			
11h-12h		**Madeleine Yoga Santé**			Jessica - **Yoga du Matin**			10h45 - 11h30 Irene - **Intro Ayurveda**	11h15-12h15Paulette **Salutation à la Lune**		
12h15-13h15	Paulette - **Lunch Break Yoga**							Paulette - **Lunch Break Yoga**			
15-16h											
17h-17h30				Sabrina -**Yoga Family**		Sabrina - **Yoga Family**					Sabrina - **Yoga Family**
18h30-19h30							Paulette - **Yoga Anti-Stress**				
19h30-20h30	Emma - **Yin Yoga - Méridien du Coeur**					Paulette - **Yoga Nidra**		**Emma - Yin Yoga - Méridien du Foie**			
20h-21h30		Sandrina – **Célébrer le sacré**					20-21h Irene - **Restorative yoga**		Sandrina – **Célébrer le sacré**		