

Ecole Caladoise de Yoga

Planning 2011 / 2012

Heure	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00	YOGA A	YOGA A				9h - 12h Stage de Yoga
10h15	YOGA B		YOGA B	YOGA A+		
12h30		12h15 YOGA A+		12h15 YOGA A		
						14h - 16h Cœur du Yoga
14h30						
15h30						
16h45					16h45 Espace Tea time	
18h00	18h YOGA A	17h15 Spécial dos	17h45 YOGA A	18h YOGA A		
19h15	YOGA A+	18h30 YOGA A	19h Initiation ou Relaxation	YOGA A+		
20h30	Méditation	19h45 YOGA A				

Informations sur les cours

- *** Yoga A+ :** Yoga traditionnel de niveau élevé (pour pratiquants avancés)
Avec postures plus difficiles, récitation de mantras, moments de concentration.
Certains cours peuvent durer un peu plus longtemps.
- *** Yoga A :** Yoga traditionnel avec des enchaînements, des postures statiques & des techniques de respiration
- *** Yoga B :** Niveau doux, avec des enchaînements aisés, des périodes de repos plus longues.
- *** Méditation: Lundi à 20h30** **Une semaine sur 2 en moyenne**
Plus d'informations dans la rubrique "Activités proposées"
- *** Initiation: Mercredi à 19h** **A partir du 21 septembre**
Plus d'informations dans la rubrique "Activités proposées"
- *** Relaxation: Mercredi à 19h** **A partir du 2 novembre**
Plus d'informations dans la rubrique "Activités proposées"
- *** Spécial dos: mardi à 17h15** Séances adaptées pour les personnes souffrant du dos principalement
Plus d'informations dans la rubrique "Activités proposées"
- *** Espace Tea time : Jeudi à 16h45** Moment d'échanges autour d'un thé
Plus d'informations dans la rubrique "Activités proposées"