

Yoga - Accessible à tous les niveaux

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

09h30 - 10h45

09h30 - 10h45

12h15 - 13h15

12h15 - 13h15

12h15 - 13h15

12h30 - 13h45

17h - 18h
Philosophie - Mantras
Méditation pleine
conscience

18h30 - 19h45

18h30 - 19h45

18h30 - 19h45
Yoga Nidra
Pranayama