



YOGA & SOINS HOLISTIQUES

# LES COURS ENLIGNE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

8h

9h

10h

12h15

13h15

18h

19h

20h

8H30/9H30  
YOGA FLOW

8H30/9H30  
YOGA SLOW

9H00/10H00  
RESPIRATION / MEDITATION

12H15/13H15  
YOGA MIX

*Créneaux réservés aux soins et accompagnements*

18H30/19H30  
YOGA SLOW

18H30/19H30  
YOGA LES BASES

Yoga flow

Salutations fluides et douces.

Yoga slow

Yoga doux au rythme de la respiration.

Yoga mix

Yoga flow ou slow ou bases en fonction de l'intuition

Yoga bases

Exploration des postures

Bases et alignement

Respiration / Méditation

Techniques de respirations pour préparer à l'exploration de différentes méditations.

Véritables soins énergétiques