

PORTES OUVERTES



6, 7 et 8 septembre 2024
COURS GRATUITS

Promotions sur les inscriptions

Mode d'emploi

- **sans réservation**, dans la limite des places (25 participants maximum par cours)
- **arriver 10-15 minutes AVANT** le cours choisi
- **les cours sont conçus pour débutants** - les yogis plus expérimentés sont bienvenus aussi 😊
- **ne pas enchaîner deux cours**, sauf s'il y a de la place

PROGRAMME DES COURS

VENDREDI 06 SEPTEMBRE

| | |
|-------------|----------------------------------------------------|
| 7h15-7h45 | RESPIRATION MATINALE-EN LIGNE Pamela |
| 9h-10h | HATHA Pamela |
| 10h30-11h45 | YOGA DOUX Alisonne |
| 12h30-13h30 | VINYASA Alexandra |
| | [PAUSE] |
| 16h-16h45 | MEDITATION Pamela |
| 17h-18h | YOGA SUR CHAISE Pamela |
| 18h30-19h30 | HATHA FLOW Pamela |

SAMEDI 07 SEPTEMBRE

| | |
|-------------|--------------------------------------------|
| 10h-11h | VINYASA Ariane |
| 11h30-12h30 | YOGA DOUX Pamela |
| | [PAUSE] |
| 14h-15h | VINYASA Derwinn |
| 15h30-16h30 | HATHA Derwinn |
| 17h-18h | VINYASA Grégory |
| 18h30-19h30 | RELAXATION MEDITATIVE Pamela |

DIMANCHE 08 SEPTEMBRE

| | |
|-------------|--------------------------------------------|
| 9h30-10h | MEDITATION Pamela |
| 10h30-11h30 | HATHA FLOW Pamela |
| 12h-13h | VINYASA Ariane |
| 15h-16h | HATHA Sophie |
| 16h15-17h15 | YIN YOGA SONORE Alisonne |
| 18h-19h | HATHA Aloys |
| 19h15-20h15 | RELAXATION MEDITATIVE Pamela |