



AU VENT DANS LES BRANCHES



Planning 2026-2027

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin		Natha Yoga 9h - 10h15 (Valérie)		Yoga thérapeutique 9h30-10h45 (Valérie)	Hatha Yoga 9h - 10h15 (Laurence)	2 ateliers par mois Atelier yoga (1x) Matinée bien-être (1x) 9h-12h (Sylvie ou Valérie)	1 fois par mois Yoga Parents/enfants 10h - 11h (Valérie)
Matin		Yoga sur chaise 10h45-11h45 (Valérie)			Yoga Intégral 10h30 - 11h45 (Michel)		
Midi					Natha Yoga 12h-13h15 (Valérie)		
Soir	Natha Yoga 18h-19h15 (Valérie)		Yoga thérapeutique 17h30-18h45 (Valérie)	Hatha Yoga 18h - 19h15 (Laurence)	Natha Yoga 18h30-19h45 (Valérie)		
Soir	Cocktail du lundi soir pranayama -méditation- relaxation 19h30-20h45 (Valérie)		Natha Yoga 19h-20h15 (Valérie)	Hatha Yoga 19h30 - 20h45 (Laurence)			Yoga Nidra 1 fois par mois 18h-19h15 (Valérie)