

Planning cours hebdomadaires DECEMBRE 2022-JUIN 2023



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Pas de cours les lundis	09:00 – 10:15 QI GONG Emilie LARDON 06 85 43 18 63 lardon.mil@hotmail.com Art énergétique Chinois qui allie automassage, méditation et mouvements.	09:00 – 10:15 HATHA YOGA Elsa MULDER 06 76 64 32 14 elsamulder67@gmail.com Séance en douceur, postures debout et au sol, adaptés aux personnes réduites en mobilité.	10:00 – 11:30 YOGA DE L'ÉNERGIE Catherine SCHLOSSER 07 81 43 83 63 cathschlosser@gmail.com Pratique avec l'accent sur l'éveil sensoriel et des circuits d'énergie par les postures de yoga.	10:15 – 11:15 YOGA VINYASA NEW! 12:15 – 13:15 YOGA VINYASA NEW! Ousir HENRY 06.03.51.78.76 naradaservices@yahoo.com Pratique tonique et dynamique avec des mouvements fluides entre les postures.	RÉSERVÉ AUX ATELIERS	RÉSERVÉ AUX ATELIERS
	18:30 – 20:00 Atelier /Initiation ASHTANGA VINYASA Elsa MULDER & Catherine SCHLOSSER Pratique très tonique et dynamique avec une série de postures protocolisés.	19:00 – 20:15 YIN YOGA Céline GJINI 06 44 97 99 75 tonic.and.zen@gmail.com Un étirement passif des tissus conjonctifs. Très doux comme pratique.	17:30 – 18:45 HATHA YOGA Elsa MULDER 06 76 64 32 14 elsamulder67@gmail.com Séance classique avec des postures debout et au sol avec une relaxation à la fin.	17:00 – 18:30 YIN YOGA & MÉDITATION Elsa MULDER 06 76 64 32 14 elsamulder67@gmail.com Étirement passif, exercices de respiration et initiation à la méditation. Très relaxante.		

Sur le site internet vous pouvez vous inscrire à notre NEWSLETTER par e-mail. Vous serez informé de toutes les activités, ateliers, planning et nouveautés du Shala. Vous pouvez aussi nous suivre sur Facebook et Instagram ou nous envoyer un mail : contact@yoga-shala-embrun.com

21, RUE DE LA LEVÉE · 05200 EMBRUN
06 76 64 32 14