

# Planning cours hebdomadaires DECEMBRE 2022-JUIN 2023



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

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](mailto:contact@yoga-shala-embrun.com)

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