

Planning cours hebdomadaires et ateliers jusqu'à l'été 2024

Consultez notre planning mensuel des ateliers proposés au Yoga Shala sur notre site internet (mise à jour chaque mois) : www.yoga-shala-embrun.com



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>Sur demande : COACHING INDIVIDUEL PILATES Laëtitia HAUWELLE 06 22 18 39 37</p> <p>12:15 – 13:15 STRETCHING POSTURAL uniquement pendant les vacances scolaires Isabelle TRIDON 06 81 20 95 54</p>	<p>09:00 – 10:15 QI GONG Emilie LARDON 06 85 43 18 63</p> <p>10:30 NORDIC YOGA® en extérieur uniquement pendant les vacances scolaires Isabelle TRIDON 06 81 20 95 54</p>	<p>09:00 – 10:15 HATHA YOGA Elsa MULDER 06 76 64 32 14</p> <p>10:30 – 11:30 PILATES initiation Emilie LARDON 06 85 43 18 63</p>	<p>09:00 – 10:15 HATHA YOGA Chloé HELSEN 06 70 74 90 13</p> <p>10:30 NORDIC YOGA® en extérieur uniquement pendant les vacances scolaires Isabelle TRIDON 06 81 20 95 54</p>	<p>12:15 – 13:15 STRETCHING POSTURAL uniquement pendant les vacances scolaires Isabelle TRIDON 06 81 20 95 54</p>	<p>09:30 – 12:00 Atelier QI GONG 1 fois / mois Emilie LARDON 06 85 43 18 63 Jeanne COMBE LANTENOIS 06 32 20 38 32</p>	<p>10:00 – 11:15 MEDITATION Pleine Conscience 1 fois / mois Clément GRANGEAT 07 84 45 26 24</p>
<p>18:30 – 19:30 PILATES Laëtitia HAUWELLE 06 22 18 39 37</p>	<p>19 :30 -20:30 VOYAGE SONORE 1 fois / mois Alexandra PAYEN 06 80 96 56 52</p>	<p>16:30 – 17:30 YOGA ENFANT 3-5 ans et 6-8 ans uniquement pendant les vacances scolaires Sylvie DELAFONTAINE 06 83 47 35 53</p> <p>18:30 – 19:45 VINYASA YOGA Chloé HELSEN 06 70 74 90 13</p>	<p>17:30 – 18:45 Atelier SOPHROLOGIE Bimensuel Sandrine HAUMESSER 06 11 57 30 22</p> <p>HATHA YOGA FLOW Bimensuel Chloé HELSEN 06 70 74 90 13</p> <p>19:00 – 20:00 PILATES Laëtitia HAUWELLE 06 22 18 39 37</p>	<p>16:00 – 17:30 YOGA RESTAURATIF 1 fois / mois Isabelle VAUTHIER 06 47 86 31 25</p> <p>18:00 – 19:45 DANCEmandala 1 fois / mois Isabelle VAUTHIER 06 47 86 31 25</p>	<p>14:00 – 16:00 Atelier "MOUVEMENT BIEN-ÊTRE ET SANTÉ" 1 fois / mois Aurélipe PEYRIN 06 49 55 64 79</p> <p>16:30 – 17:30 ZUMBINI Parent/Enfant 0-4 ans Valérie MAUCORT 06 26 91 60 98</p>	<p>17:00 – 18:30 YIN YOGA & MÉDITATION Elsa MULDER 06 76 64 32 14</p>

- **TARIFS ET ADHÉSION À L'ASSOCIATION** : sur le site internet www.yoga-shala-embrun.com
- **INSCRIPTION AUX COURS et PRISE DE RV** : directement auprès des intervenants.
- **NEWSLETTER** : inscription sur le site. 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 : yogashalaembrun@gmail.com

SIÈGE SOCIAL : YOGA SHALA EMBRUN
21 rue de la Levée - 05200 EMBRUN
Activité principale exercée (APE) 9312Z
depuis le 16/03/2023 - SIREN : 923 739 379 00017