

Les cours à Yogahuit saison 2025 - 2026

Lundi

<u>Bases 1/2</u>	10h15-11h30	Laurence Katz	*
Bases 2/approf	12h15-13h45	Laurence Katz	
<u>Bases 2</u>	15h30-17h00	Céline Casanova	
<u>Bases 1</u>	17h45-19h00	Céline Casanova	
Approfondissement	19h15-20h45	Laurence K. Dominique S.	

Mardi

Yoga ajustement	9h45-11h15	Sophie C. et Monique C.	
Avancé	12h00-14h00	Divers enseignants	
<u>Bases 1</u>	15h00-16h15	Jerome Briaux	
<u>Bases 1</u>	16h45-17h45	Céline Casanova	*
<u>Bases 2</u>	18h15-19h45	Laurence Katz	
<u>Bases 1</u>	20h15-21h30	Sophie Manent	*

Mercredi

<u>Bases 1 /2</u>	10h00-11h30	Sophie Caraconstantis	
<u>Base 1</u>	12h15-13h30	Jérôme Briaux	
Detente profonde	13h50-15h00	Jérôme Briaux	
Yoga Ajustement	15h30-17h00	Dominique S. et Sophie M.	
Approfondissement	18h05- 19h50	Ursula T. et Laurence K.	
<u>Bases 2</u>	20h10- 21h45	Sophie Caraconstantis	

Jeudi

<u>Bases 2</u>	10h00-11h30	Jérôme Briaux	
<u>Bases 1/2</u>	12h10-13h40	Jérôme Briaux	*
Bases 2 / approf	14h30-16h10	Karl Marcillac	
<u>Bases 2</u>	18h00-19h30	Sophie Manent	
<u>Bases 1/2</u>	20h00-21h30	Sophie Manent	*

Vendredi

Bases 2 / approf	9h45-11h30	Dominique S et Sophie C	
Approfondissement	12h10-13h50	Jérôme Briaux	
Vinyasa Iyengar	15h00-16h30	Jérôme Briaux	
<u>Bases 2</u>	17h30-19h00	Sophie Caraconstantis	

* : changement d'enseignant et/ou de niveau. Ou nouveau cours

Bases 1 : 5 cours dédiés à l'apprentissage des bases du yoga Iyengar

Bases 1/2 : 4 cours pour débutants sportifs et pour pratiquants ayant fait au moins une année en bases 1

Yoga Ajustement : 2 cours yoga adapté aux difficultés liées à la santé, ou à l'âge ou à un moment difficile

Détente profonde : 1 cours pour se poser et s'étirer en douceur et profondeur

Bases 2 : 6 cours Exploration de postures un peu plus poussées et des inversées

Bases 2/approf : 3 cours consolidation des postures de bases 1 et 2

Vinyasa Iyengar : 1 cours yoga Iyengar plus dynamique, enchainements

Approfondissement : 3 cours Développement endurance et maturité