

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

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

Bases 1/2 : 4 cours pour débutans 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'age ou à un moment difficile

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

Bases 2 : 6 cours Explorataion 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

Avancé : 1 cours ouvert aux enseignants de yoga Iyengar