

Les cours à Yogahuit saison 2026 - 2027

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	Laurence Katz
<u>Bases 2</u>	20h15- 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 lyengar

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 Exploraison 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 lyengar plus dynamique, enchainements

Approfondissement : 3 cours Développement endurance et maturité

Avancé : 1 cours ouvert aux enseignants de yoga lyengar