

Les cours à Yoga Huit 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> Approfondissement	17h45-19h00 19h15-20h45	Céline Casanova Laurence Katz
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	Sophie Manent
	Approfondissement <u>Bases 2</u>	18h05- 19h50 20h15- 21h45	Laurence Katz 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	Sophie Caraconstantis
	Approfondissement	12h10-13h50	Jérôme Briaux
	! Nouvel horaire ! Vinyasa Iyengar	<u>14h30-16h00</u>	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 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

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, enchaînements

Approfondissement : 3 cours Développement endurance et maturité

Avancé : 1 cours ouvert aux enseignants de yoga Iyengar