

## COURS 2024-2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<b>Hatha Yoga, Sivananda</b> 7h30 - 8h30	<b>Hatha Yoga, Sivananda</b> 8h15 - 9h15	<b>Hatha Yoga, Sivananda</b> 8h15 - 9h15			<b>Hatha Yoga, Sivananda*</b> 7h30 - 8h30
<b>Hatha Yoga, Sivananda</b> 9h30 - 10h30	<b>Hatha Yoga, Sivananda</b> 8h45 - 9h45	<b>Hatha Yoga, Sivananda</b> 9h30 - 10h30	<b>Hatha Yoga</b> 9h45 - 11h	<b>Méditation Harmonisation</b> 9h30 - 11h		
<b>Hatha Yoga, Sivananda</b> 10h45 - 11h45		<b>Hatha Yoga, Sivananda</b> 10h45 - 11h45		<b>Vinyasa Yoga</b> 12h - 12h45		
<b>Hatha Yoga, Sivananda</b> 12h - 13h				<b>Vinyasa Yoga</b> 12h55 - 13h30		
<b>Hatha Yoga</b> 14h15 - 15h30	<b>Qi-Gong</b> 14h - 15h30			<b>Hatha Yoga</b> 14h15 - 15h30		
<b>Hatha Yoga</b> 17h45 - 19h	<b>Hatha Vinyasa Yoga</b> 17h30 - 18h40	<b>Hatha Vinyasa Yoga</b> 17h - 18h40	<b>Hatha Yoga</b> 17h15 - 18h30	<b>Yoga Samadhi Flow</b> (yoga doux, méditation) 17h30 - 18h30		
	<b>Hatha Vinyasa Yoga</b> 18h45 - 20h	<b>Hatha Vinyasa Yoga</b> 18h45 - 20h	<b>Hatha Yoga</b> 18h45 - 20h	<b>Méditation Éveil ***</b> 19h30 - 21h		<b>Tai-Chi</b> 18h - 19h30
	<b>Restorative Yoga **</b> 20h15 - 21h15		<b>Restorative Yoga **</b> 20h15 - 21h15			

	<u>Tel.</u>	<u>Mail</u>		<u>Tel.</u>	<u>Mail</u>		
	Alexandra BRIFFAZ	+41 79 929 85 21	<a href="mailto:alexandra.briffaz47@gmail.com">alexandra.briffaz47@gmail.com</a>		Christian ARNOLD	+41 78 952 22 31	<a href="mailto:csarnold@ivaldi.net">csarnold@ivaldi.net</a>
	Carolina	+41 79 787 54 52	<a href="mailto:caamelot@bluewin.ch">caamelot@bluewin.ch</a>		Roopan SINGH	+41 78 771 61 06	<a href="mailto:yogawithroopan@gmail.com">yogawithroopan@gmail.com</a>
	Aline FORESTIER	+41 76 680 34 60	<a href="mailto:qigong4fun@gmail.com">qigong4fun@gmail.com</a>		Véronique REPOND	+41 22 757 00 04	<a href="mailto:hello@thehappyplace.ch">hello@thehappyplace.ch</a>

\*Dernier dimanche du mois : promenade nature + hatha yoga

\*\*Mantras, postures, méditation

\*\*\*Une fois par mois