



Les Grandes Terres

# PLANNING DES ACTIVITES HEBDOMADAIRES

septembre 2021 - juin 2022

MAJ: 07/10/21

Salle	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI	WE
	RDC SANGHA	2e GAMPOPA	PETIT TEMPLE	RDC SANGHA	2e GAMPOPA	PETIT TEMPLE	RDC SANGHA	2e GAMPOPA	PETIT TEMPLE	RDC SANGHA	2e GAMPOPA	PETIT TEMPLE	2e GAMPOPA	Salle
06:00	MEDITATION Session libre (Zoom)													
07:00														
08:00														
09:00	Yoga Kundalini Lydia Ledoux 9h - 10h30	HATHA YOGA Sylvie Valero 9h - 10h30												VINYOGA Corinne Cauquil Mourichoux 9h - 10h30
10:00		HATHA YOGA Sylvie Valero 10h30 - 12h												
11:00														
12:00														
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	QI GONG Yvan Cordier 19h - 20h30	Yin Yoga Sophie Guerin 19h00 - 20h15	MEDITATION GUIDEE 18h - 19h				HATHA YOGA Haydée Garcia 18h30 - 20h00			ETUDE DE TEXTE 18h - 19h30	HATHA YOGA Isabelle Demolière 18h15 - 19h45	HATHA YOGA Catherine Ballarin 18h15 - 19h30	MEDITATION GUIDEE 18h - 19h	YOGA FIT Sophie Guérin 19h - 20h15
20:00			MEDITATION GUIDEE 19h15 - 20h15	Yoga Kundalini Lydia Ledoux 19h - 20h30	QI GONG Géraldine Lepasant 18h15 - 19h30	MEDITATION GUIDEE 18h - 19h		TCHENREZI 19h15 - 20h15	HATHA YOGA Sabine Courbière 19h - 20h30				HATHA YOGA Catherine Ballarin 19h45 - 21h00	
21:00														
	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI	WE

ATELIERS - STAGES - EVENEMENTS  
PRATIQUES ET ENSEIGNEMENTS PONCTUELS

RESERVATION de salle pour les INTERVENANTS des Grandes Terres : [tresorier@lesgrandesterres.org](mailto:tresorier@lesgrandesterres.org)

**ATELIERS - STAGES - EVENEMENTS : SUR LE SITE INTERNET ET DANS LA COURS INTERIEURE**