



Les Grandes Terres

# PLANNING DES ACTIVITES HEBDOMADAIRES

septembre 2021 - juin 2022

MAJ: 26/10/21

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				HATHA YOGA Catherine Ballarin 8h15 - 9h30										
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										GYM TAO Geraldine Lepasant 9h30 - 10h45		
11:00												QI GONG Geraldine Lepasant 11h - 12h15		
12:00													MEDITATION GUIDEE 12h30 - 13h30	
13:00														
14:00		HATHA YOGA Ivana Bavoux 14h30 - 15h45												
15:00														
16:00														
17:00														
18:00			MEDITATION GUIDEE 18h - 19h		QI GONG Géraldine Lepasant 18h15 - 19h30	MEDITATION GUIDEE 18h - 19h				ETUDE DE TEXTE 18h - 19h30	HATHA YOGA Isabelle Demolière 18h15 - 19h45	HATHA YOGA Catherine Ballarin 18h15 - 19h30	MEDITATION GUIDEE 18h - 19h	
19:00	QI GONG Yvan Cordier 19h - 20h30		MEDITATION GUIDEE 19h15 - 20h15	Yoga Kundalini Lydia Ledoux 19h - 20h30		TCHENREZI 19h15 - 20h15	HATHA YOGA Haydée Garcia 18h30 - 20h00	HATHA YOGA Sabine Courbière 19h - 20h30			HATHA YOGA Isabelle Demolière 19h45 - 21h15	HATHA YOGA Catherine Ballarin 19h45 - 21h00	TCHENREZI 19h15 - 20h15	YOGA FIT Sophie Guérin 19h - 20h15
20:00							VOYAGE SONORE Séphanie Diaz 20h - 21h30							
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**