

## PLANNING DES ACTIVITES HEBDOMADAIRES septembre 2023 - juin 2024

MAJ: 10/09/23

Salle	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			Salle							
	RDC SANGHA	2e GAMPOPA	PETIT TEMPLE	RDC SANGHA	2e GAMPOPA	PETIT TEMPLE	RDC SANGHA	2e GAMPOPA	PETIT TEMPLE	RDC SANGHA	2e GAMPOPA	PETIT TEMPLE	RDC SANGHA	2e GAMPOPA	PETIT TEMPLE								
06:00	MEDITATION Session libre (Zoom)															06:00							
07:00																07:00							
08:00				HATHA YOGA Catherine Ballarin 8h15 - 9h30												08:00							
09:00	HATHA YOGA Sylvie Valero 9h - 10h30								Formation Méditation pleine conscience Tatiana Raitif 9h00-11h30			GYM TAO Geraldine Lepesant 9h30 - 10h45		VINYOGA Corinne Cauquil Mourichoux 9h00 - 10h30		09:00							
10:00	HATHA YOGA Sylvie Valero 10h30 - 12h					HATHA YOGA Catherine Ballarin 10h00 - 11h15										10:00							
11:00										QI GONG Geraldine Lepesant 11h - 12h15			HATHA YOGA Pauline de St Hilaire 11h00 - 12h00		11:00								
12:00	KUNDALINI YOGA Lydia LL 12h15 - 13h45						YINYASA Agnès Montjarret 12h30 - 13h30						MEDITATION GUIDEE 12h30 - 13h30		YOGA VINYASA Agnès Montjarret 12h15 - 13h45		12:00						
13:00																13:00							
14:00	HATHA YOGA Ivana Bavoux 14h30 - 16h00												SOPHROLOGIE Florence Couderc 14h00 - 15h30			14:00							
15:00																15:00							
16:00																16:00							
17:00																17:00							
18:00	QI GONG Yvan Cordier 18h15 - 19h30		HATHA YOGA Sylvie Valero 18h15 - 19h45		QUESTIONS/REPONSES 18h00 - 19h00		QI GONG Géraldine Lepesant 18h30 - 19h45		NATHA YOGA Tatiana Raitif 18h15 - 19h30		MEDITATION GUIDEE 18h00 - 19h00		NATHA YOGA Tatiana Raitif 18h30 - 19h45		ETUDE DE TEXTE 18h - 19h30		HATHA YOGA Isabelle Demolière 18h15 - 19h45		HATHA YOGA Catherine Ballarin 18h15 - 19h30		MEDITATION GUIDEE 18h - 19h		18:00
19:00	QI GONG Yvan Cordier 19h45 - 21h15		KUNDALINI YOGA Clairette SCHNEIDER 20h00 - 21h30		MEDITATION GUIDEE 19h15 - 20h15		QI GONG Géraldine Lepesant 18h30 - 19h45		KUNDALINI YOGA Lydia LL 19h30 - 21h00		TCHENREZI 19h15 - 20h15		NATHA YOGA Sabine Courbière 19h00 - 20h15		ETUDE DE TEXTE 18h - 19h30		HATHA YOGA Isabelle Demolière 19h45 - 21h15		HATHA YOGA Catherine Ballarin 19h45 - 21h00		TCHENREZI 19h15 - 20h15		19:00
20:00																20:00							
21:00																21:00							
ATELIERS - STAGES - EVENEMENTS PRATIQUES ET ENSEIGNEMENTS PONCTUELS																							
LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			WE								

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