

PLANNING DES ACTIVITES HEBDOMADAIRES septembre 2025 - juin 2026

MAI: 09/12/25

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	RDC SANGHA	2e GAMPOPA	PETIT TEMPLE	Salle							
MEDITATION Session libre (Zoom)																						
06:00																						
07:00																						
08:00																						
VINYOGA Corinne Cauquil Mourichoux 8h45 - 10h15			HATHA YOGA Catherine Ballarin 8h15 - 9h30			Formation Méditation pleine conscience Tatiana Raitif 9h00-11h30			GYM TAO Geraldine Lepesant 9h30 - 10h45			HATHA YOGA Pauline de St Hilaire 10h50 - 11h50										
HATHA YOGA Sylvie Valero 10h30 - 12h00			HATHA YOGA Catherine Ballarin 10h00 - 11h15			ASHTANGA VINYASA YOGA Sandra Soares 12h30 - 13h30			MEDITATION GUIDEE 12h30 - 13h30			YOGA VINYASA Agnès Montjarret 12h15 - 13h30										
KUNDALINI YOGA Lydia LL 12h15 - 13h45			YINYASA Agnès Montjarret 12h30 - 13h45																			
HATHA YOGA Ivana Bavoux 14h30 - 15h45						HATHA YOGA Ivana Bavoux 14h30 - 15h45									ETUDE DE TEXTE 14h - 15h30							
16:00																						
17:00																						
Qi Gong Yvan Cordier 18h30 - 20h00		Qi Gong Santé Ravi Godara 18h30 - 19h30		QUESTIONS/REPONSES 18h00 - 19h00		NATHA YOGA Tatiana Raitif 18h15 - 19h30		MEDITATION GUIDEE 18h00 - 19h00		NATHA YOGA Tatiana Raitif 18h30 - 19h45		YIN YOGA Sabine Courbière 17h45 - 19h00		ETUDE DE TEXTE 18h - 19h30								
GESTION DU STRESS Ghislaine Millet 20h00 - 21h30		Tai Chi Ravi Godara 19h45 - 21h00		MEDITATION GUIDEE 19h15 - 20h15		YIN & SOUND YOGA Sandra Soares 19h45 - 21h15		KUNDALINI YOGA Lydia LL 19h45 - 21h15		TCHENREZI 19h15 - 20h15		HATHA YOGA Sabine Courbière 19h15 - 20h15		HATHA YOGA Isabelle Demolière 18h15 - 19h45		HATHA YOGA Catherine Ballarin 18h15 - 19h30		MEDITATION GUIDEE 18h - 19h		PILATE Sandra Soares 17h45 - 18h30		
21:00																						
LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			WE							

ATELIERS - STAGES - EVENEMENTS
PRATIQUES ET ENSEIGNEMENTS PONCTUELS

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