

PLANNING DES ACTIVITES HEBDOMADAIRES

septembre 2026 - juin 2027

MAI: 11/07/26

	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			WE
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	Salle
06:00	MEDITATION Session libre (Zoom)															06:00
07:00														HATHA YOGA VINIYOGA Mylène Agusti 7h00 - 8h15		07:00
08:00					HATHA YOGA Catherine Ballarin 8h15 - 9h30									YOGA POSTANATAL Bébé bienvenus Mylène Agusti 8h45 - 10h15		08:00
09:00		VINYOGA Corinne Cauquil Mourichoux 8h45 - 10h15						Formation Méditation pleine conscience Tatiana Raitif 9h00-11h30			GYM TAO Geraldine Lepesant 9h30 - 10h45					09:00
10:00		HATHA YOGA Sylvie Valero 10h30 - 12h00			HATHA YOGA Catherine Ballarin 10h00 - 11h15									HATHA YOGA Pauline de St Hilaire 10h50 - 11h50		10:00
11:00											QI GONG Geraldine Lepesant 11h - 12h15			YOGA VINYASA Agnès Montjarret 12h15 - 13h30		11:00
12:00		KUNDALINI YOGA Lydia LL 12h15 -13h45			YINYASA Agnès Montjarret 12h30 - 13h45			ASHTANGA VINYASA YOGA Sandra Soares 12h30 - 13h30				MEDITATION GUIDEE 12h30 - 13h30				12:00
13:00																13:00
14:00		HATHA YOGA & YOGALATES Ivana Bavoux 14h30 - 15h45						HATHA YOGA & YOGALATES Ivana Bavoux 14h30 - 15h45							ETUDE DE TEXTE 14h - 15h30	14:00
15:00																15:00
16:00											HATHA YOGA Marie Erome 16h00 - 18h00					16:00
17:00																17:00
18:00	QI Gong Yvan Cordier 18h30 - 20h00	TAI CHI Eric Sampol 18h30 - 20h00	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	YIN YOGA Sabine Courbière 17h45 - 19h00	ETUDE DE TEXTE 18h - 19h30	HATHA YOGA Isabelle Demolière 18h15 - 19h45	HATHA YOGA Catherine Ballarin 18h15 - 19h30	MEDITATION GUIDEE 18h - 19h		PILATES Sandra Soares 17h45 - 18h30		18:00
19:00			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 - 20h30		HATHA YOGA Isabelle Demolière 19h45 - 21h15	HATHA YOGA Catherine Ballarin 19h45 - 21h00	TCHENREZI 19h15 - 20h15		HAPPY HEALING YOGA Sandra Soares 18h30 - 19h45		19:00
20:00		TAI CHI Eric Sampol 20h00 - 21h30														20:00
21:00																21:00
	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			WE

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