

ATELIERS du SAMEDI DE L'USCB YOGA

De 17 h 00 à 19 h 00 au gymnase du Mont Fortin

Programmation 2020 – 2021

Gratuits pour tous les membres de l'USCB Yoga.

10 € l'atelier, pour les autres participants :

Aucune réservation n'est nécessaire.

Ces stages sont adaptés aux débutants souhaitant découvrir une discipline.

Les mesures à appliquer vis-à-vis du COVID sont décrites dans la page d'accueil.

12 septembre 2020	Initiation et découverte du Qi Gong avec Saïd.
03 octobre 2020	Qi Gong et méditation. La méditation dans la pratique du Qi Gong avec Saïd.
10 octobre 2020	Yoga Nidra avec Catherine.
07 novembre 2020	DO IN et alimentation pour le méridien du rein avec Laure.
21 novembre 2020	Yoga Nidra avec Catherine.
5 décembre 2020	Yoga et méditation avec Evelyne.
16 janvier 2021	DO IN et alimentation pour le méridien du foie avec Laure.
06 février 2021	Yoga des sons avec Catherine.
13 février 2021	Yoga et méditation avec Evelyne.
13 mars 2021	Yoga des sons avec Catherine.
20 mars 2021	DO IN et alimentation pour le méridien de la rate avec Laure.

Gymnase du Mont Fortin

491 rue Robert Pinchon, Bois Guillaume

Pour plus d'informations uscbbyoga.fr

Tel de l'USCB Yoga : **06.99.56.72.89.**