

ATELIERS du SAMEDI DE L'USCB YOGA

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

Programmation 2021 – 2022

Gratuits pour tous les membres de l'USCB Yoga.

10 € l'atelier, pour les autres participants :

Aucune réservation n'est nécessaire.

Ces ateliers sont adaptés aux débutants souhaitant découvrir une discipline.

Les mesures à appliquer vis-à-vis du COVID sont à respecter.

11 septembre 2021	Qi Gong. Initiation et découverte du Qi Gong avec Saïd.
2 octobre 2021	Yoga Nidra avec Catherine.
16 octobre 2021	Qi Gong. La méditation dans la pratique du Qi Gong avec Saïd.
20 novembre 2021	Yoga Nidra avec Catherine.
27 novembre 2021	Yoga et méditation avec Evelyne.
4 décembre 2021	DO IN Renforcer l'énergie du rein avec Laure
11 décembre 2021	Yoga Nidra avec Catherine.
17 janvier 2022	Yoga des sons ou Yoga nidra selon la situation sanitaire avec Catherine
22 janvier 2022	DO IN Renforcer l'énergie de la rate avec Laure
26 février 2022	Yoga et méditation avec Evelyne.
19 mars 2022	Yoga des sons ou Yoga nidra selon la situation sanitaire avec Catherine
2 avril 2022	DO IN Renforcer l'énergie du foie avec Laure

Gymnase du Mont Fortin

491 rue Robert Pinchon, Bois Guillaume