

PROGRAMME COURS DE YOGA

En ligne sur Zoom



VENDREDI 19/03: HATHA POUR LE PRINTEMPS

Des enchaînements lents comprenant des postures debout et au sol pour soutenir le foie et la vésicule biliaire particulièrement actifs en cette saison.

DIMANCHE 21/03 : YIN POUR LE PRINTEMPS

Découvrons ce que cette saison implique dans notre organisme et nos émotions à travers une présentation théorique et soutenons notre organisme au printemps dans des postures de Yin Yoga (méridien du foie).



MARDI 23/03 : VINYASA POUR LE PRINTEMPS

Des mouvements fluides et doux qui s'enchaînent avec la respiration pour explorer les caractéristiques du printemps et stimuler le foie.



VENDREDI 26/03 : HATHA ÉNERGIE DU PRINTEMPS

Des enchaînements lents comprenant des postures debout et au sol pour soutenir les organes qui sont particulièrement actifs au printemps.



INSCRIPTIONS : CONTACT@LETEMPSDUSOIN.FR
OU EN CLIQUANT ICI :
WWW.LETEMPSDUSOIN.FR
TARIF : 9€ LE COURS D'1H30 / 6€ LE COURS D'1H

PROGRAMME COURS DE YOGA

En ligne sur Zoom

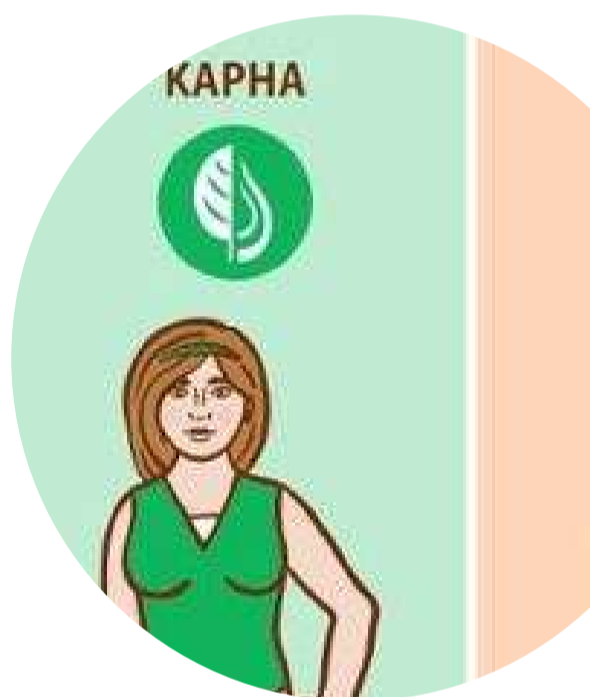


DIMANCHE 28/03: YIN À LA DECOUVERTE DES DOSHAS 1

Découvrons ce que sont les doshas à travers une présentation théorique puis découvrons leurs caractéristiques physiques dans des postures de Yin Yoga spécifiques pour chaque constitution.

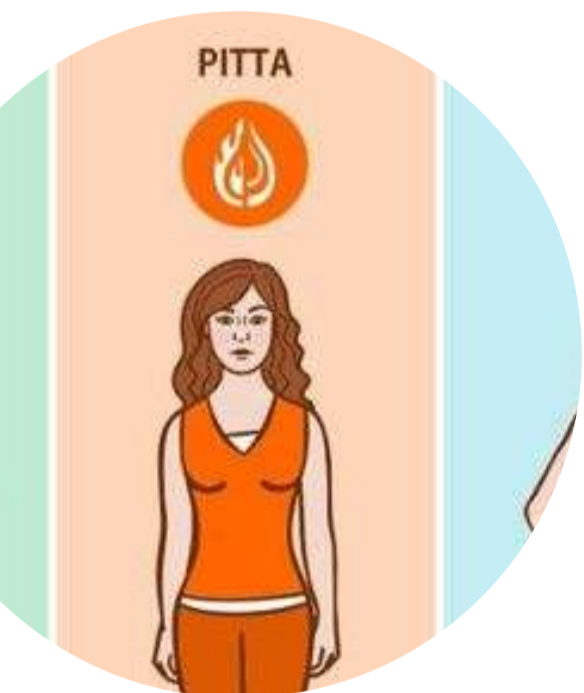
MARDI 30/03 : VINYASA À LA DECOUVERTE DES DOSHAS 1

Des mouvements fluides et doux qui s'enchaînent avec la respiration pour explorer nos différentes constitutions-doshas.



VENDREDI 02/04 : HATHA À CONFIRMER

Des enchaînements lents comprenant des postures debout et au sol pour explorer nos doshas. Le cours aura lieu s'il y a un minimum de 4 élèves inscrits en raison du vendredi Saint.



DIMANCHE 04/04 : PAS DE COURS

Un peu de repos...



INSCRIPTIONS : CONTACT@LETEMPSDUSOIN.FR
OU EN CLIQUANT ICI :
WWW.LETEMPSDUSOIN.FR
TARIF : 9€ LE COURS D'1H30 / 6€ LE COURS D'1H

PROGRAMME COURS DE YOGA

En ligne sur Zoom



MARDI 06/04: VINYASA SPECIAL ABDOS

Des mouvements fluides et doux qui s'enchaînent avec la respiration pour renforcer notre sangle abdominale.

VENDREDI 09/04 : HATHA SPÉCIAL ABDOS

Des enchaînements lents comprenant des postures debout et au sol pour renforcer nos muscles profonds au niveau abdominal.



DIMANCHE 11/04 : YIN & À LA DÉCOUVERTE DES DOSHAS 2

Découvrons ce que sont les doshas à travers une présentation théorique puis découvrons leurs caractéristiques émotionnelles dans des postures de Yin Yoga spécifiques pour chaque constitution.

MARDI 13/04: VINYASA À LA DÉCOUVERTE DES DOSHAS 2

Des mouvements fluides et doux qui s'enchaînent avec la respiration pour explorer nos doshas et approfondir leurs composantes émotionnelles.



INSCRIPTIONS : CONTACT@LETEMPSDUSOIN.FR
OU EN CLIQUANT ICI :
WWW.LETEMPSDUSOIN.FR
TARIF : 9€ LE COURS D'1H30 / 6€ LE COURS D'1H

PROGRAMME COURS DE YOGA

En ligne sur Zoom



VENDREDI 16/04: HATHA & EXPLORATION DES DOSHAS 2

Des enchaînements lents comprenant des postures debout et au sol pour explorer nos doshas et leurs composantes émotionnelles.

DIMANCHE 18/04 : YIN & 1E BRANCHE DU YOGA - YAMA

Découvrons le 1er pilier du yoga - harmonie avec les autres - à travers une présentation théorique puis renforçons ces principes à travers des postures spécifiques de Yin Yoga.



MARDI 20/04 : VINYASA & 1E BRANCHE DU YOGA

Des mouvements fluides et doux qui s'enchaînent avec la respiration pour explorer les principes de l'harmonie avec les autres à travers le Yoga.

VENDREDI 23/04 : PAS DE COURS

Un peu de repos...



INSCRIPTIONS : CONTACT@LETEMPSDUSOIN.FR
OU EN CLIQUANT ICI :
WWW.LETEMPSDUSOIN.FR
TARIF : 9€ LE COURS D'1H30 / 6€ LE COURS D'1H

PROGRAMME COURS DE YOGA

En ligne sur Zoom



DIMANCHE 25/04 : YIN & 2E BRANCHE DU YOGA - NIYAMA

Découvrons le 2e pilier du yoga - harmonie avec soi - à travers une présentation théorique puis renforçons ces principes à travers des postures spécifiques de Yin Yoga.

MARDI 27/04 : VINYASA & 2E BRANCHE DU YOGA

Des mouvements fluides et doux qui s'enchaînent avec la respiration pour explorer les principes de l'harmonie avec soi d'après le yoga.



VENDREDI 30/04 : HATHA & 2E BRANCHE DU YOGA

Des enchaînements lents comprenant des postures debout et au sol pour explorer les principes de l'harmonie avec soi d'après le yoga.

DIMANCHE 02/05 : YIN & 3E BRANCHE DU YOGA - ASANA

Découvrons le 3e pilier du yoga - les postures - à travers une présentation théorique puis renforçons ces principes à travers des postures spécifiques de Yin Yoga...



INSCRIPTIONS : CONTACT@LETEMPSDUSOIN.FR
OU EN CLIQUANT ICI :
WWW.LETEMPSDUSOIN.FR
TARIF : 9€ LE COURS D'1H30 / 6€ LE COURS D'1H

PROGRAMME COURS DE YOGA

En ligne sur Zoom



MARDI 04/05 : VINYASA & 3E BRANCHE DU YOGA

Des mouvements fluides et doux qui s'enchaînent avec la respiration pour explorer les principes des postures en yoga.

VENDREDU 07/05 : HATHA & 3E BRANCHE DU YOGA

Des enchaînements lents comprenant des postures debout et au sol pour explorer les principes des postures de Yoga.



DIMANCHE 09/05 : YIN & 4E BRANCHE DU YOGA - PRANAYAMA

Découvrons le 4e pilier du yoga - la respiration - à travers une présentation théorique puis renforçons ces principes à travers des postures spécifiques de Yin Yoga.

MARDI 11/05 : VINYASA & 4E BRANCHE DU YOGA

Des mouvements fluides et doux qui s'enchaînent avec la respiration pour explorer la respiration et ses bénéfices par le yoga.



INSCRIPTIONS : CONTACT@LETEMPSDUSOIN.FR
OU EN CLIQUANT ICI :
WWW.LETEMPSDUSOIN.FR
TARIF : 9€ LE COURS D'1H30 / 6€ LE COURS D'1H

PROGRAMME COURS DE YOGA

En ligne sur Zoom



VENDREDU 14/05 : HATHA & 4E BRANCHE DU YOGA

Des enchaînements lents comprenant des postures debout et au sol pour explorer la respiration et ses bienfaits.

DIMANCHE 16/05 : YIN & 5E BRANCHE DU YOGA - *PRATYAHARA*

Découvrons le 5e pilier du yoga - contrôle des sens - à travers une présentation théorique puis renforçons ces principes à travers des postures spécifiques de Yin Yoga.



MARDI 18/05 : VINYASA & 5E BRANCHE DU YOGA

Des mouvements fluides et doux qui s'enchaînent avec la respiration pour explorer nos sens et mieux les contrôler.

VENDREDI 21/05 : HATHA & 5E BRANCHE DU YOGA

Des enchaînements lents comprenant des postures debout et au sol pour explorer nos sens et mieux les contrôler.



INSCRIPTIONS : CONTACT@LETEMPSDUSOIN.FR
OU EN CLIQUANT ICI :
WWW.LETEMPSDUSOIN.FR
TARIF : 9€ LE COURS D'1H30 / 6€ LE COURS D'1H

PROGRAMME COURS DE YOGA

En ligne sur Zoom



DIMANCHE 23/05 : YIN & 6E BRANCHE DU YOGA - DHARANA

Découvrons le 6e pilier du yoga - la concentration - à travers une présentation théorique puis renforçons ces principes à travers des postures spécifiques de Yin Yoga.

MARDI 25/05 : VINYASA & 6E BRANCHE DU YOGA

Des mouvements fluides et doux qui s'enchaînent avec la respiration pour explorer notre concentration à travers le mouvement.



VENDREDI 28/05 : HATHA & 6E BRANCHE

Des enchaînements lents comprenant des postures debout et au sol pour explorer notre concentration dans les postures.

DIMANCHE 30/05 : YIN 7E & 8E BRANCHES DU YOGA DHYANA & SAMAHDI

Clôturons ce cycle avec les deux derniers piliers du yoga - la méditation et l'éveil - à travers une présentation théorique puis renforçons ces principes à travers des postures spécifiques de Yin Yoga.



INSCRIPTIONS : CONTACT@LETEMPSDUSOIN.FR
OU EN CLIQUANT ICI :
WWW.LETEMPSDUSOIN.FR
TARIF : 9€ LE COURS D'1H30 / 6€ LE COURS D'1H

PROGRAMME COURS DE YOGA

En ligne sur Zoom



MARDI 01/06 : VINYASA 7E & 8E BRANCHES DU YOGA

Des mouvements fluides et doux qui s'enchaînent avec la respiration pour explorer l'éveil et la pleine conscience à travers la pratique du yoga.

VENDREDI 04/06 : PAS DE COURS

Un peu de repos...



DIMANCHE 06/06 : PAS DE COURS

Un peu de repos...



MARDI 08/06 : YOGA NIDRA

Un cours d'initiation au Yoga Nidra. Relaxation profonde sous forme de méditation active. Venez découvrir ce "yoga du sommeil" comportant de nombreux bienfaits.



INSCRIPTIONS : CONTACT@LETEMPSDUSOIN.FR
OU EN CLIQUANT ICI :
WWW.LETEMPSDUSOIN.FR
TARIF : 9€ LE COURS D'1H30 / 6€ LE COURS D'1H

PROGRAMME COURS DE YOGA

En ligne sur Zoom



VENDREDI 11/06 : HATHA 7E & 8E BRANCHES DU YOGA

Des enchaînements lents comprenant des postures debout et au sol pour explorer l'éveil et la pleine conscience.

DIMANCHE 13/06 : YIN YOGA POUR L'ETE

Découvrons ce que cette saison implique dans notre organisme et nos émotions à travers une présentation théorique et soutenons notre organisme en été dans des postures de Yin (méridien du coeur et de l'intestin grêle).



VACANCES DU MARDI 15/06 AU LUNDI 28 JUIN

Un peu de vacances...

COURS À CONFIRMER LE MARDI 29 JUIN

Un mail vous sera envoyé si vous avez l'habitude de participer au cours.



INSCRIPTIONS : CONTACT@LETEMPSDUSOIN.FR
OU EN CLIQUANT ICI :
WWW.LETEMPSDUSOIN.FR
TARIF : 9€ LE COURS D'1H30 / 6€ LE COURS D'1H