

Date et horaire	Thème	Intervenant-e-s
Samedi 5/10/24 9h30/12h30	Yoga et Art du souffle (Pranayama)	Amandine Girard
Samedi 9/11/24 9h30/12h30	Gestion du stress Relaxation/méditation	David Boudaille
Samedi 07/12/24 9h30/13h	Yoga et cuisine ayurvédique*	Martine René
<i>*Avec préparation d'une recette et dégustation</i>		
Samedi 18/01/25 9h30/12h30	Santé et arts martiaux	David Boudaille
Dimanche 08/02/25 9h30/12h30	Postural Ball® et Gym hypopressive	Florence Peslier
Samedi 29/03/25 9h30/12h30	Yoga et Bain de gong	Martine René Florent Duvicq
Samedi 12/04/25 9h30/ 2h30	Automassages et médecine chinoise	David Boudaille
Samedi 08/06/25 9h30/12h30	Vers l'autonomie en yoga	Amandine Girard

Tarifs : Adhérent-e-s : 25€/atelier – 100€ /5 ateliers

Non-adhérent-e-s : 35€/atelier