

# Yoga

## Le Yoga, discipline millénaire de l'Inde

Découvrez les variantes :

Hatha Yoga

Kundalini Yoga

Yoga adapté

Pranayama & Méditation

### Planning :

lundi

9 h à 10 h 30 Jean-Pierre [1]

19 h à 20 h 30 Jean-Pierre [1]

Mardi

9 h à 10 h Kerry [3]

10 h à 11 h Kerry [3]

11 h à 12 h Kerry [3]

12 h 15 à 13 h 15 Kerry [3] Pranayama & Méditation

14 h à 15 h Kerry [2]

18 h à 19 h Nathalie [1]

19 h à 20 h Nathalie [1]

Mercredi

19 h à 20 h 30 Jean-Pierre [1]

Jeudi

9 h à 10 h Kerry [3]

10 h à 11 h Kerry [3]

11 h à 12 h Kerry [3]

Yoga Nidra

12 h 15 à 13 h 15 Kerry [3]

14 h à 15 h Catherine [2]

Yoga adapté

Vendredi

18 h 30 à 19 h 30 Catherine [1]

Kundalini Yoga

**Animateurs**

**Tarif**

Kerry JEWELL

**Yoga 1 h**

Nathalie PORNON

-25 ans : 180 €

Jean-Pierre GRANGEON

+25 ans : 270 €

Catherine NAVILLE

+25 ans (QF<810€) : 243  
€

MJC Héritan [1]

**Yoga 1 h 30**

MJC Flacé [2]

-25 ans : 220 €

MQ Gautriats [3]

+25 ans : 320 €

+25 ans (QF<810€) : 288  
€

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**