

SUN YOGA

28 juillet au 4 août 2018

Lieu des cours : en bordure de la piscine de la résidence

Equipement : apportez une serviette de bain

Effectif : 30 places maximum par cours

LUNDI

	Qu'est-ce que le Yoga?	Professeur
10h – 11h	Postures de base (partie I)	Cécile Lucot
11h – 12h	Yoga et Respiration	Cécile Lucot

MARDI

	Améliorer sa Souplesse	Professeur
10h – 11h	Postures de base (partie II)	Cécile Lucot
11h – 12h	Yoga et Respiration	Cécile Lucot

MERCREDI

	Retrouver la force	Professeur
10h – 11h	Hatha Yoga (partie I)	Cécile Lucot
11h – 12h	Hatha Yoga (partie II)	Cécile Lucot

JEUDI

	Postures d'Equilibre	Professeur
10h – 11h	Hatha Yoga (partie I)	Cécile Lucot
11h – 12h	Hatha Yoga (partie II)	Cécile Lucot

VENDREDI

	Pensée positive	Professeur
10h – 11h	Hatha Yoga	Cécile Lucot
11h – 12h	Yoga et Méditation	Cécile Lucot