

PLANNING ENRICHI

(3 au 27 décembre 2020)

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<p>7h-8h15 YOGA spécial Entrepreneurs ! (rejoindre le groupe Facebook « Les Entrepreneur.e.s Yogis », Flora) – abonnement séparé</p>	<p>7h30-9h Ashtanga guidé tous niveaux (Flora) – 8 déc « Relier les 3 diaphragmes et enfin, RESPIRER » ; 15 déc « La série des Marichyasanas » ; 22 déc « Les drishtis : voie d'accès vers purusha »</p>					<p>EXCLU 9h50-10h25 Méditation & pranayama dans la lignée de Swami Kuvalayananda (Flora) – 13 déc « Partie 1 : les pratiques préparatoires » ; 20 déc « Partie 2 : entrée dans le pranayama » ; 27 déc « Partie 3 : programme complet » EN DIRECT ou REPLAY !</p>
	<p>EXCLU 11h-12h15 Vinyasa d'hiver tous niveaux (Flora) – 8 déc « Soins de la zone cardiaque », 15 déc « Nouvelle lune & mythologie de Chandra », 22 déc « Santé des organes »</p>			<p>EXCLU 9h15-10h30 YOGA VIYENGAR RESTAURATIF (Flora) – 10 déc « Pour des nerfs paisibles » ; 17 déc « Pour des nerfs forts » ; 24 déc « Passer Noël comme un gant : la séance complète » EN DIRECT ou REPLAY !</p>		
			<p>12h30-13h45 CRAZY VINYASA, tous niveaux - de folie – acceptés (Flora) – 10 déc « La nonchalance trompeuse de la tortue » ; 17 déc « Le haka du yogi ensauvagé » ; 24 déc « Pour un corps léger : Vasishtha & Visvamitra »</p>		<p>EXCLU 12h15-13h30 Hatha yoga traditionnel (Antoine) – 5 déc « Ouverture de la cage thoracique », 12 déc « Renforcement du bas du corps ».</p>	
<p>18h30-20h Ashtanga guidé tous niveaux (Naomi) – 7 déc « Explorer les modifications & comprendre le cœur des postures », 14 déc « La rotation externe : le voyage de fond vers Kurmasana ».</p>	<p>19h-20h15 Ashtanga débutants (Naomi) – 8 déc « Ashtanga pour les jours...sans énergie », 15 déc « Intro aux Surya Namaskaras B et postures du Guerrier ».</p>		<p>18h30-19h45 Yin yoga (Anne) – 3 déc « Matières & densités », 10 déc « Le yin, voyage cosmique », 17 déc « Mobilité articulaire »</p>	<p>19h-20h15 Hatha yoga du soir – 4 déc « L'équilibre des swaras », 11 déc « Bhastrika pranayama », 18 déc « Hatha yoga et inversions. On fait le mur ? »</p>		
			<p>20h-21h15 Yin yoga (Anne) – 3 déc « Le cœur de notre planète », 10 déc « Tout l'univers...à l'intérieur », 17 déc « La liberté digestive »</p>			