

## PLANNING COURS HEBDOMADAIRES - 1<sup>ER</sup> TRIMESTRE

**!! Inscriptions DOODLE obligatoires !!** Tout cours annulé moins de 2hrs avant sera facturé au tarif de 18€ (2 x cours sur cartes) ! Pour tout problème email : [info@annecyoga.com](mailto:info@annecyoga.com)

JOURS*	HORAIRES	TYPE	INFO
<b>LUNDI</b> Elise(*)	<b>12.15 - 13h30</b>	<b>YOGA</b>  <b>PAUSE DE MIDI</b>  <a href="https://doodle.com/poll/3srtvhmrfmh9r7" style="color: blue; text-decoration: underline;">https://doodle.com/poll/3srtvhmrfmh9r7</a>	Détente et boosting ! propice pour toute pratique de centrage, se reposer ou se dynamiser, tout le monde y trouve son compte.
	<b>18.15 - 19.30</b>	<b>YOGA LUNAIRE &amp; TECHNIQUES</b>  <a href="https://doodle.com/poll/8sk75hc9ycbrxbp5" style="color: blue; text-decoration: underline;">https://doodle.com/poll/8sk75hc9ycbrxbp5</a>	DOUX et TECHNIQUE Vous apprendrez les techniques du souffle, postures, alignements anatomiques et les enchaînements. Mouvement et méditation.
	<b>19.45 - 21.00</b>	<b>YOGA LUNAIRE &amp; TECHNIQUES</b>  <a href="https://doodle.com/poll/tgs9gs73ynr4aer5" style="color: blue; text-decoration: underline;">https://doodle.com/poll/tgs9gs73ynr4aer5</a>	
<span style="background-color: #00FF00; color: black; padding: 2px;">Tous niveaux</span>  <b>MARDI</b>  Elise   Claudia	<b>18.15 - 19.30</b>	<span style="background-color: #00FF00; color: black; padding: 2px;">HATHA-LINI / LUNAIRE</span>  <a href="https://doodle.com/poll/mhguki6aqqxm4kd" style="color: blue; text-decoration: underline;">https://doodle.com/poll/mhguki6aqqxm4kd</a>	Mix de yoga postural et énergétique de répétitions de mouvement doux style et des techniques de souffle spécifiques et efficaces pour libérer l'arbre des nerfs
	<b>19.45 - 21.00</b>	<b>HATHA YOGA LUNAIRE</b>  <a href="https://doodle.com/poll/33h22cavdw64uruk" style="color: blue; text-decoration: underline;">https://doodle.com/poll/33h22cavdw64uruk</a>	Apprentissage du Hatha lunaire (soir) Diminue l'agitation, recentre et permet de dormir mieux. Allège l'esprit et le corps - prévention et entretien des zones fragilisées par le quotidien.
<span style="background-color: #00FF00; color: black; padding: 2px;">Tous niveaux</span>  <b>MERCREDI</b> Elise	<b>12.30 - 13h30</b>	<b>YOGA PAUSE DU MIDI</b>  <a href="https://doodle.com/poll/yc5c69mnsnwkwk6" style="color: blue; text-decoration: underline;">https://doodle.com/poll/yc5c69mnsnwkwk6</a>	Détente et boosting pour ce super horaire !
	<b>18.15 - 19.30</b>	<b>YOGA LUNAIRE - TECHNIQUE</b>  <a href="https://doodle.com/poll/erwcbh29kszx6aet" style="color: blue; text-decoration: underline;">https://doodle.com/poll/erwcbh29kszx6aet</a>	Pratique lunaire complète profonde, technique, recentrage, douceur. Délicieux.
	<b>19.45 - 21.00</b>	<b>YIN / YANG - MEDITATION / NIDRA</b>  <b>HATHA-LINI</b>  <a href="https://doodle.com/poll/pg5rt9zmqwqutph5r" style="color: blue; text-decoration: underline;">https://doodle.com/poll/pg5rt9zmqwqutph5r</a>	Le Yin Yoga permet d'accéder aux tissus connectifs profonds du corps, préparer à la méditation et favorise la relaxation et aussi utile si vous êtes un sportif.

<b>Tous niveaux</b> <b>JEUDI</b> Elise(*) <b>Doux/Technique</b>	<b>12.15 - 13.30</b>	<b>YOGA PAUSE MIDI</b>  <a href="https://doodle.com/poll/prauet2xs72zrd9c">https://doodle.com/poll/prauet2xs72zrd9c</a>	Détente et boosting pour ce super horaire Ancrage, calme et énergie. Extra !
	<b>18.15 – 19.30</b>	<b>FLOW LUNAIRE / YIN YOGA</b>  <a href="https://doodle.com/poll/h8dqythhuw5iv7hz">https://doodle.com/poll/h8dqythhuw5iv7hz</a>	Vinyasa divers styles lunaires et techniques du souffle (pranayama)  Techniques méditatives, ingénierie intérieure
	<b>19.45 – 21.00</b>	<b>YIN / PROFOND, LENT / MEDITATIF</b>  <a href="https://doodle.com/poll/bgdwvnm59vy399mm">https://doodle.com/poll/bgdwvnm59vy399mm</a>	Postures préventives anatomiques et thérapeutiques  Séances variées qui alterne des outils divers incluant Kundalini, Yoga du Son
<b>SAMEDI</b> Elise(*)	<b>9.00 –10.30</b> <b>Tous niveaux</b>	<b>SAMEDI MATIN – HATHA REVEIL WE</b>  <a href="https://doodle.com/poll/a5vbw7fsbkm35pbx">https://doodle.com/poll/a5vbw7fsbkm35pbx</a>	Réveil doux/énergisant – <b>ok débutants</b>   Alterne rappels techniques – moins de bases et plus de flow – Non adaptés aux tous débutants en yoga – pratiquez d'autres cours un peu avant celui-ci
	<b>11.00 –12.30</b>		
<b>DIMANCHE</b> Elise <b>Tous niveaux</b>	<b>9.45 – 12.15</b> <b>! MENSUEL !</b>	<b>AU DELA DES POSTURES -</b> <a href="https://doodle.com/poll/d2qbn3imnyg8p4ne">https://doodle.com/poll/d2qbn3imnyg8p4ne</a>	<b>ATELIER</b> – une matinée d'échange, de pratique et d'apprentissages divers pour des connaissances essentielles sur la science yogique et des « trucs et astuces » en développement personnel