

## PLANNING COURS HEBDOMADAIRES RENTREE 2020

**!! Inscriptions DOODLE obligatoires !! (voir liens en bleu dans le tableau)**

**Annulation au moins 2 heures avant le début du cours sinon sera facturé au tarif non adhérent de 18€**

**Tout cours vacant sans annulation sera facturé au tarif non adhérent de 18€**

**Pour nous contacter : [info@annecyoga.com](mailto:info@annecyoga.com) OU sms au 06 24 36 58 69**

JOURS*	HORAIRES	TYPE	INFO
<b>LUNDI</b> Elise(*)  <span style="background-color: #00FF00; padding: 2px;">Tous niveaux</span>	<b>7.45 – 9.00</b>	<b>YOGA MATIN –                      AUSSI BON QU'UN CAFE !</b>  <a href="https://doodle.com/poll/9nmqpvpepy6vvsqs" style="background-color: #FFD700;">https://doodle.com/poll/9nmqpvpepy6vvsqs</a>	Pour bien démarrer la journée et la semaine !!  Que l'on travaille ou pas, cet horaire est parfait pour une pratique! Votre journée sera énergétiquement différente !
	<span style="background-color: #00FF00; padding: 2px;">Tous niveaux</span> <b>12.20 - 13h40</b>	<b>YOGA LE MIDI                      C'EST TRES BON AUSSI !</b>  <a href="https://doodle.com/poll/tyf6drtyqe9cy49" style="background-color: #FFD700;">https://doodle.com/poll/tyf6drtyqe9cy49</a>	
	<b>18.00 - 19.20</b>  <b>19.30 – 20.45</b>	<b>YOGA DELICE DU SOIR</b>  <a href="https://doodle.com/poll/7dc5nzv4cd789u4p" style="background-color: #FFD700;">https://doodle.com/poll/7dc5nzv4cd789u4p</a>  <a href="https://doodle.com/poll/frura5p3ytfnun68" style="background-color: #FFD700;">https://doodle.com/poll/frura5p3ytfnun68</a>	Apprendre les techniques des postures et finir sa journée par une pratique complète changera votre début de semaine et sans doute votre nuit et immunité ! prévention et entretien des zones fragilisées par le quotidien.
<span style="background-color: #00FF00; padding: 2px;">Tous niveaux</span>  <b>MARDI</b>	<b>18.45 – 20.15</b>	<b>YOGA DU SOIR                      KUNDALINI – YIN - RESTAURATIVES</b>  <a href="https://doodle.com/poll/hvmcn9ymph34ngdk" style="background-color: #FFD700;">https://doodle.com/poll/hvmcn9ymph34ngdk</a>	En alternance et en mix des techniques de yoga solaire qui vous permettrons de réduire l'agitation, évacuer des tensions physiques et charge mentale, améliorer votre sommeil - prévention et entretien des zones fragilisées par le quotidien et mauvaises postures
<span style="background-color: #00FF00; padding: 2px;">Tous niveaux</span>  <b>MERCREDI</b>	<b>7.45 – 9.00</b>	<b>YOGA MATIN                      AUSSI BON QUE LE CAFE !</b>  <a href="https://doodle.com/poll/833kdysid58t5yd9" style="background-color: #FFD700;">https://doodle.com/poll/833kdysid58t5yd9</a>	Pour bien démarrer la journée et la semaine !!  Que l'on travaille ou pas, cet horaire est parfait pour une pratique! Votre journée sera énergétiquement différente !
	<span style="background-color: #00FF00; padding: 2px;">Tous niveaux</span> <b>12.20 - 13h40</b>	<b>YOGA                      LE MIDI C'EST BON AUSSI !!</b>  <a href="https://doodle.com/poll/pms4ztnavr23zu5y" style="background-color: #FFD700;">https://doodle.com/poll/pms4ztnavr23zu5y</a>	
<span style="background-color: #00FF00; padding: 2px;">Tous niveaux</span>	<b>18.00 – 19.20</b>  <b>19.30 – 20.45</b>	<b>YOGA DELICE DU SOIR</b>  <a href="https://doodle.com/poll/zf3dhektthftywy" style="background-color: #FFD700;">https://doodle.com/poll/zf3dhektthftywy</a>  <b>YIN, NIDRA, RESTAURATIVES,                      ENCHAINEMENTS FLUIDES ET DOUX</b>  <a href="https://doodle.com/poll/ud5rtenmc7bw42vs" style="background-color: #FFD700;">https://doodle.com/poll/ud5rtenmc7bw42vs</a>	Doux, profond, réparateur, préventif et méditatifs avec apport de techniques qui accèdent au tissus connectifs du corps et la relax profonde de la charge mentale, méditation profondes. Les sportifs apprécieront aussi la médecine de ce cours !

<p><b>Tous niveaux</b></p> <p><b>JEUDI</b></p>	<p><b>12.20 - 13.40</b></p>	<p><b>YOGA LE MIDI C'EST BON AUSSI !</b></p> <p><a href="https://doodle.com/poll/x44m5wgzk9nf79an">https://doodle.com/poll/x44m5wgzk9nf79an</a></p>	<p>Que l'on travaille ou pas, cet horaire est parfait pour une pratique ! Votre journée sera énergétiquement différente !</p>
<p>Doux/Technique</p>	<p><b>18.00 – 19.20</b></p> <p><b>19.30 – 20.45</b></p>	<p><b>YOGA DELICE DU SOIR</b></p> <p><a href="https://doodle.com/poll/96h55hhdf8pu6qkn">https://doodle.com/poll/96h55hhdf8pu6qkn</a></p> <p><b>YIN, NIDRA, RESTAURATIVES,</b></p> <p><b>ENCHAINEMENTS FLUIDES ET DOUX</b></p> <p><a href="https://doodle.com/poll/rvv5tbkatwskkuts">https://doodle.com/poll/rvv5tbkatwskkuts</a></p>	<p>Doux, profond, réparateur, préventif et méditatifs avec apport de techniques qui accèdent au tissus connectifs du corps et la relax profonde de la charge mentale, méditation profondes. Les sportifs apprécieront aussi la médecine de ce cours !</p>
<p><b>Tous niveaux</b></p> <p><b>SAMEDI</b> Elise(*)</p> <p>Pour ceux qui ont déjà un peu pratiqué les alignements de base et les enchainements de postures</p>	<p><b>8.45 –10.30</b></p> <p><b>11.00 –12.30</b></p>	<p><a href="https://doodle.com/poll/vchffehtb3pytey">https://doodle.com/poll/vchffehtb3pytey</a></p> <p><b>YOGA DU WEEK END</b></p> <p><b>SOLAIRE ET DELICIEUX</b></p> <p><a href="https://doodle.com/poll/63s2d2t3iq5c6yhx">https://doodle.com/poll/63s2d2t3iq5c6yhx</a></p>	<p>Réveil doux/énergisant – tous niveaux pour apprendre le yoga et s'entretenir corps et esprit et évacuer la semaine</p> <p>Entretenir sa pratique et l'emmenner plus loin !</p> <p>(pratiquer les cours avant un peu chez nous pour venir à ce 2eme cours)</p>
<p><b>DIMANCHE</b></p> <p>Elise</p> <p>Tous niveaux</p>	<p><b>9.45 – 12.00</b></p> <p><b>! MENSUEL !</b></p>	<p><b>YOGA LA VIBE SHANTI !</b></p> <p><b>AU DELA DES POSTURES</b></p> <p>Comprendre le vaste yoga utile et concret au développement personnel</p> <p><a href="https://doodle.com/poll/3iv6cqxbv6rvkvmg">https://doodle.com/poll/3iv6cqxbv6rvkvmg</a></p>	<p>Quel bonheur de pratiquer dans la vibe du dimanche matin – après la grasse mat, avant le brunch ou tout autre plan, c'est magique !</p> <p><b>ATELIER</b> – une matinée d'échange, d'études, de conférences, de tutoring agrémentée d'une pratique sur le thème étudié – Un must de notre école – rare.</p>