

Cours collectifs GAP

- 🌀 MARDI de 18h à 19h15
- 🌀 MARDI de 19h35 à 20h50
- 🌀 MERCREDI de 18h15 à 19h30
- 🌀 JEUDI de 10h à 11h15
- 🌀 JEUDI de 12h30 à 13h30 :
1 sem/2 yoga nidra/relaxation et 1 sem/2 pranayama/méditation *

Cours collectif adapté problèmes santé/mobilité ROMETTE

- 🌀 JEUDI de 10h15 à 11h30

Cours collectif ROMETTE

- 🌀 JEUDI de 18h10 à 19h35

Cours Maternité GAP

- 🌀 LUNDI de 18h15 à 19h45 (prénatal)
- 🌀 MARDI de 9h45 à 11h15 (prénatal)
- 🌀 MERCREDI de 15h15 à 16h45 (maman-bébé)
- 🌀 VENDREDI de 10h30 à 12h (prénatal)
- 🌀 VENDREDI de 17h45 à 19h15 (prénatal)
- 🌀 Sur RV : couples

Cours particuliers sur RV

Yoga (selon besoins et possibilités) adultes/adolescents

Ateliers

- 🌀 2 VENDREDIS/mois de 19h30 à 20h30 : méditation
chants de mantra/lecture de textes choisis *
- 🌀 1 SAMEDI/mois de 16h à 18h : Méditation / Yoga Nidra
- 🌀 1 SAMEDI tous les 2 mois 16h à 19h : Yoga perfectionnement

* ces 2 cours seront maintenus en fonction du nombre d'inscrits