

PLANNING HEBDOMADAIRE ANNEE 2022 - 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H30 - 11H45 : YOGA ORRY LA VILLE	10H00 - 11H15 : YOGA LAMORLAYE		9H30 - 10H45 : YOGA ORRY LA VILLE		9H30 - 10h45: YOGA ORRY LA VILLE
12H30 -13H30 : YOGA ORRY LA VILLE	12H15 - 13H15 : YOGA SÛTRA* et MÉDITATION ORRY LA VILLE		11H15 - 12H00 : PRÂNÂYÂMA** et MÉDITATION ORRY LA VILLE		11H00 - 12H15 : YOGA ORRY LA VILLE
	14H00 - 15H00 : YOGA ADAPTÉ ORRY LA VILLE		12H30 - 13H30 : YOGA ORRY LA VILLE		
19H30 - 20H45 : YOGA COYE LA FORET					

NB : Pour les séances du samedi, se référer au calendrier de l'année 2022-2023, sachant qu'il n'y aura qu'une à deux séances par mois en présentiel.

*YOGA SÛTRA: Etude du texte philosophique de référence au yoga avec réflexion amenant vers la méditation.

**PRÂNÂYÂMA : Technique respiratoire permettant d'aller vers la méditation.

INFORMATIONS

Les séances à Orry la ville :
Les séances à Coye la Forêt :
Les séances à Lamoralye :

Espace Culturel Edmond
Rostand – Salle Chanteclerc
– Place de la Libération

Matériel fourni
(tapis, coussin,
briques...)

Salle 2 - Centre Culturel CLF -
Rue d'Hérivaux

Matériel non
fourni

Foyer culturel – salle n°2 (à
l'étage)

Matériel non
fourni