

Planning du 15 août 2022 à juin 2023

LUNDI

10.00 - 12.15 | Sessions individuelles
(sur RDV - 30 à 90 mn au choix : yoga, yogathérapie,
respiration, méditation, massage sonore)

[Lieu à déterminer](#) | Genève

12.30 - 13.30 | Hatha Yoga (tous niveaux)

[Cabinet Dephyzio](#) | Genève

14.00 - 17.00 | Sessions individuelles
(sur RDV - 30 à 90 mn au choix : yoga, yogathérapie,
respiration, méditation, massage sonore)

[Lieu à déterminer](#) | Genève ou Lausanne

18.30 - 19.30 | Hatha Yoga doux

[Zoom](#) | RDV en ligne (en direct ou en rediffusion)

Reprise mi-septembre

MARDI

10.00 - 11.00 | Hatha Yoga doux

11.00 - 12.00 | Sessions individuelles
(sur RDV - 30 à 90 mn au choix : yoga, yogathérapie,
respiration, méditation, massage sonore)

12.20 - 13.20 | Vinyasa Yoga/ Yoga dynamique (tous
niveaux)

14.30 - 17.30 | Sessions individuelles
(sur RDV - 30 à 90 mn au choix : yoga, yogathérapie,
respiration, méditation, massage sonore)

17.45 - 18.45 | Vinyasa Yoga/ Yoga dynamique (tous
niveaux)

19.00 - 20.00 | Yin Yoga doux et bols tibétains (tous
niveaux)

[Espace Solâme](#) | Lausanne

MERCREDI

14.00 - 15.00 | Méditation, respiration guidées et
relaxation sonore (tous niveaux)

[Centre Réa'corps](#) | Genève, Grand Saconnex

15.15 - 16.15 | Hatha/ Initiation au Yoga (débutant)

[Centre Réa'corps](#) | Genève, Grand Saconnex

18.45 - 20.00 | Hatha/ Vinyasa Yoga (tous niveaux) en
plein air au parc Beaulieu si la météo est belle . A la
reentrée reprise des 2 horaires: 18h30-19h30 (dynamique
et 19h45-20h45 (doux/débutant)

[Cabinet Dephyzio](#) | Genève

JEUDI

12h00 - 21h00

Sessions individuelles sur RDV
(30 à 90 mn au choix : yoga, yogathérapie, respiration,
méditation, massage sonore)

[Lieu variables](#) | Lausanne, Genève, en ligne, etc.

VENDREDI ET SAMEDI

Sessions individuelles sur RDV
(30 à 90 mn au choix : yoga, yogathérapie, respiration,
méditation, massage sonore)

[Lieu variables](#) | Lausanne, Genève, en ligne, etc.

Évènements mensuels de Yin Yoga en immersion sonore
(dates sur la page des évènements)

Les vendredis

[Shanti Club](#) | Genève

[Jardin du Yoga](#) | Lausanne

Les samedis

[L'Equilibre Yoga](#) | Lausanne

DIMANCHE

Évènements ponctuels
(Stage, atelier)

ou

Sessions individuelles sur RDV
(30 à 90 mn au choix : yoga, yogathérapie, respiration,
méditation, massage sonore)

[Lieu variables](#) | Lausanne, Genève, en ligne, etc.

Évènements mensuels
(dates sur la page des évènements)

Au coeur du Yin Yoga et du Son

15.00 - 16.30

17.00 - 18.30

[Le Souffle de Vie](#) | Pully (Lausanne)

Bain sonore

19.30 - 20.30

[Yoga de la Fonderie](#) | Carouge (Genève)