



Planning hebdomadaire Nomad Yoga Septembre 2021 - Juin 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI-SAMEDI	DIMANCHE
<p>10.00 - 12.15 Sessions individuelles sur RDV (au choix : yoga, yogathérapie, respiration, méditation, massage sonore) Genève</p> <p>12.35 - 13.35 Hatha Yoga (tous niveaux) Cabinet Dephysio Genève</p> <p>14.00 - 17.00 Sessions individuelles sur RDV Genève ou Lausanne</p> <p>18.30 - 19.30 Hatha Yoga (tous niveaux) Zoom RDV en ligne</p>	<p>07.00 – 8.30 Pratique libre/ Yoga en autonomie</p> <p>10.00 – 11.00 Hatha Yoga doux/ Initiation</p> <p>11.00 – 12.00 Session individuelle sur RDV (au choix : yoga, yogathérapie, respiration, méditation, massage sonore)</p> <p>12.20 – 13.20 Vinyasa Yoga/ Yoga dynamique (tous niveaux)</p> <p>14.30 - 17.30 Sessions individuelles sur RDV (au choix : yoga, yogathérapie, respiration, méditation, massage sonore)</p> <p>17.45 – 18.45 Vinyasa Yoga/ Yoga dynamique (tous niveaux)</p> <p>19.00 – 20.00 Yin Yoga et bols tibétains</p> <p>Espace Solâme Lausanne (toute la journée)</p>	<p>10.00 – 12.00 Sessions individuelles sur RDV Genève</p> <p>12.30 – 13.30 Vinyasa (tous niveaux) Centre RéA'corps Genève, Grand Saconnex</p> <p>14.00 – 15.00 Introduction à la méditation, respiration et relaxation (tous niveaux) Centre RéA'corps Genève, Grand Saconnex</p> <p>15.15 – 16.15 Hatha Yoga doux Centre RéA'corps Genève, Grand Saconnex</p> <p>18.30 – 19.30 Vinyasa Yoga (niveau intermédiaire) Cabinet Dephysio Genève</p> <p>19.45 – 20.45 Hatha Yoga (tous niveaux) Cabinet Dephysio Genève</p>	<p>Sessions individuelles sur RDV (au choix : yoga, yogathérapie, respiration, méditation, massage) <u>Lieu à déterminer</u> Lausanne</p>	<p>Congé hebdomadaire sauf Sessions individuelles sur RDV (au choix : yoga, yogathérapie, respiration, méditation, massage et/ou Évènements ponctuels (Stage, atelier ou session individuelle)</p> <p>Yin Yoga, poésie et bain sonore 18.15 - 19.45 20.00 - 21.30 <u>Shanti Club</u> Genève</p> <p><i>Evènement mensuel :</i> 17/09/21 15/10/21 12/11/21 03/12/21 14/01/22 04/02/22 04/03/22 01/04/22 06/05/22 10/06/22</p>	<p>Sessions individuelles sur RDV et/ou</p> <p>Évènements ponctuels (Stage, atelier ou session individuelle) <u>Lieux variables</u> En ligne, Lausanne, Genève, etc.</p>