

# **ESPACE HIMALAYA**

# PLANNING HEBDOMADAIRE

#### LUNDI

9h30-11h YOGA **PRENATAL** avec Déborah

18h15-19h15 ZHI NENG QI GONG avec Catherine

> 19h30-20h45 **YOGA CHINOIS** avec Dominique

# **JEUDI**

08h45-10h **DANSE LIBRE & SOPHROLOGIE**avec Charlotte

10h30-12h
CHANT PRENATAL
(2 x / mois)
avec Isabelle & Sunil

12h30-13h30 BAIN SONORE avec Sunil

18h-19h15 YOGA LENT & RELAXANT avec Diane

19h30-20h30 YIN YOGA & BAIN SONORE avec Isabelle

Suis nous!

- f @ @espacehimalaya
- www.espacehimalaya.fr
- 12, rue du faucigny Sallanches (74)

#### **MARDI**

9H15-10H45 YOGA KUNDALINI avec Emilie

11H-12H15 HATHA VINYASA FLOW YOGA avec Diane

> 12h30-13h30 YIN YOGA avec Isabelle

16h30-17h30 MANTRA Cycle 1 avec Sunil

18H-19H15 HATHA VINYASA FLOW YOGA avec Diane

19h30-20h30
YIN YOGA & BAIN SONORE
avec Sunil

#### **VENDREDI**

8h-9h MEDITATION LIBRE

9h45-10h45 **ZHI NENG QI GONG** avec Catherine

11h-12h **QI GONG TOUT DOUX** avec Catherine

12h30-13h30 QI GONG DES SAISONS avec Catherine

Soirée 1 fois / mois
+ Kirtan & Bhajan
+ Méditation Zhi Neng Qi Gong
+ Atelier tarot de Marseille

- + Chant du AUM & ancrage à la Terre
  - + Conférences de l'Asso

#### **MERCREDI**

8h-11h **Yoga thérapie & bioénergie** séance indiv. avec LINDA

> 11h15-12h15 YOGA CHAISE avec LINDA

12h30-13h45 VINYASA FLOW YOGA avec Diane

16h30-17h30 YOGA PARENT / ENFANT (1 fois / mois) avec Blandine

18H15-19h15 QI GONG DES SAISONS avec Catherine

> 19h30-20h45 **YOGA CHINOIS** avec Dominique

### SAMEDI - DIMANCHE

Ateliers - Conférences - Pujas 1 x / mois cercle de Femmes 1 x / mois Samedi du Tuina

# **CONTACTS**

Isabelle / 06.29.22.28.00 Sunil / 06.46.58.34.44 Catherine / 06.33.31.64.29 Dominique / 06.29.49.91.60 Diane / 06.78.75.61.95 Laetitia / 06.89.88.79.67 Linda / 06.83.38.33.22 Blandine / 06.24.78.25.22 Charlotte / 06.14.99.10.30 Déborah / 07.86.02.32.46 Lucile / 06.15.65.95.82 Emilie / 06.26.34.49.64