

# PLANNING HEBDOMADAIRE SAISON 2018-2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7.00			<b>Hatha Yoga (hebdo)</b> 7.30-8.30 (ML Moreau)				<b>ATELIERS TOURNANTS</b>
8.00				<b>Yoga Vinyasa</b> 8.00-9.15 (Printemps) (AM Dorel)			
9.00		<b>Consultations</b>					<b>Ayurveda</b> 9.30-12.30 (I. Hernandez)
10.00	Consultations	<b>Sophro-Relaxation</b> 10.30-11.30 (S. Maulay)	<b>Consultations</b>	<b>Sophro-Relaxation</b> 10.00-11.00 (AM. Dorel)	<b>Consultations</b>	-	<b>Yoga Chakras</b> 10.00-12.30 (S. Deperne)
11.00				ACCUEIL ACCES LIBRE		<b>Programme MBSR</b> <b>Jon Kabat-Zinn</b> Découverte & Sessions 8 séances/1journée	<b>Relaxation Dynamique</b> 10.00-12.30 (V. Pinel)
12.00	ACCUEIL ACCES LIBRE	ACCUEIL ACCES LIBRE	ACCUEIL ACCES LIBRE	<b>Yoga vitalité</b> 12.10-13.10 (S. Deperne)	ACCUEIL ACCES LIBRE	10.00-12.30/13.00 (S. Maulay)	<b>Tai chi chuan</b> 10.00-12.30 (P. Jouan)
13.00	<b>Yoga détente</b> 12.30-13.30 (S. Deperne)	<b>Sophrologie</b> 12.15-13.15 (S. Maulay)	<b>Pilates</b> 12.15-13.15 (F. Mainguet)		<b>Eveil corp. et Méditation</b> <b>12.30-13.30</b> (S. Maulay)		<b>Sophro-Voix</b> 11.00-14.00 (GourdeauArdit)
14.00	ACCUEIL ACCES LIBRE			<b>Programme MBSR</b> <b>Jon Kabat-Zinn</b> Découverte & Sessions 8 séances/1journée 13.30-16.00/16.30 (S. Maulay)		<b>ATELIERS TOURNANTS</b>	<b>Les Tentes Rouges</b> 15.30-18.00 (V. Pinel)
15.00	<b>Hatha Yoga</b> 14.30-15.30 (S. Deperne)	<b>Gestalt-thérapie groupe</b> 15.15-17.45 (6 par an) (C. Girard)	<b>Consultations</b>		<b>Consultations</b>	<b>Atelier Philo enfants</b> 14.30-15.30 (M. Bonnant)	<b>Naitre Enchanté</b> w.e (H. Gourdeau-Ardit)
16.00	Consultations			<b>Consultations</b>		<b>Sophro-Relaxation</b> 16.00-18.30 (V. Pinel)	<b>Body Mind Centering</b> 16.00-19.00 (M. Davalan)
17.00						<b>Yoga</b> 16.00-19.00 (S. Deperne)	Roy Art Theatre, Yoga du son, Stage Vibrations sonores et chants de l'âme 1j ou 1j1/2 (V. Thomas)
18.00	<b>Eveil corp. et Méditation</b> 18.30-19.30 (S. Maulay)	<b>Pilates</b> 18.10-19.10 (F. Mainguet)	<b>Yoga Nidra</b> 18.00-19.00 (V. Bonnet)	<b>Yoga vitalité</b> 18.45-19.45 (S. Deperne)	ATELIERS TOURNANTS	<b>Intuition</b> 16.00-19.00 (Simard/Tutrice)	
19.00			<b>Qi gong</b> 19.15-20.15 (L. Mariault)	<b>Yoga détente</b> 20.00-21.00 (S. Deperne)	<b>Analyse de rêves</b> 18.30-21.30 (Simard/Tutrice)	<b>Yoga du rire</b> 16.00-18.30 (V. Pinel)	
20.00	<b>LE LAB "exploration"</b> <b>tous les 15 jours</b> 20.00-22.00/22.30 (S. Maulay ou S. Deperne avec un invité)	<b>Programme MBSR</b> <b>Jon Kabat-Zinn</b> Découverte & Sessions 8 séances/1journée	<b>Tai chi chuan</b> 20.30-21.30 (P. Jouan)		<b>Amour conscient (couple)</b> 19.00-21.30 (V. Pinel)	<b>Qi gong</b> 16.00-18.30 (L. Mariault)	
21.00		19.30-22.00/22.30 (S. Maulay)			<b>Méditation et Ecriture</b> 20.00-22.30 (Maulay/Pérez)	<b>Naturopathie &amp; Nutrition</b> 16.00-18.00	
22.00					<b>Rencontres-conférences</b> 20.00-22.30 (avec La Rose Mystique)		