

Exemple d'une fin de semaine

Fin de semaine du 20 janvier 2023

Heure	Vendredi 20-janv	Samedi 21-janv	Dimanche 22-janv
08:00			
08:15			
08:30		Méditation (AC) et Séance de Vinyasa	Séance d'Ashtanga Vinyasa
08:45			
09:00		1h30 (MBG)	
09:15			
09:30			
09:45			
10:00		Atelier d'asanas	2h00 (AF)
10:15			
10:30		1h00 (MBG)	
10:45			Atelier d'enseignement
11:00		Atelier d'enseignement	
11:15			1h30 (AF)
11:30		1h00 (MBG)	
11:45			
12:00			
12:15		LUNCH	LUNCH
12:30			
12:45			
13:00			Anatomie
13:15			
13:30		Histoire du yoga	2h30 (MBG)
13:45			
14:00			
14:15			
14:30			
14:45		3 heures (DP)	
15:00			
15:15			
15:30			Éthique
15:45			
16:00			1h00 (AC)
16:15	Séance de Slow Vinyasa	Kundalini	
16:30			Postures avancées
16:45	1h30 (MBG)		
17:00		1h30 (AC)	1h00 (MBG)
17:15			
17:30			
17:45	Atelier d'asanas		
18:00			
18:15	1h30 (MBG)		
18:30			
18:45			
19:00	Atelier d'enseignement		
19:15			
19:30	1h00 (MBG)		
19:45			
20:00			