



Week-end au Phakt, centre culturel colombier, 5 pl. des Colombes, 35000	Journée	Horaires	Matière	Heures	Intervenants
14 & 15 Octobre 2023	Samedi	10h/12h - 13h/18h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique / Rencontre des stagiaires Méditation / Pranayama / Étude des ajustements Yin Yoga	14h	Mireille & Héloïse 14h
	Dimanche	9h/13h -14h/17h			
18 Novembre 2023	Samedi	10h/12h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique	2h	Mireille & Héloïse 2h
		13h /18h	Philosophie Indienne Promo1 / Anatomie P2	2h	Yann 5h & Marie 5h
			Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2	3h	
19 Novembre 2023	Dimanche	9h/11h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique	2h	Mireille & Héloïse 2h
		11h/13h	Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1	2h	Christophe 5h & Anne-Marie 5h
		14h/17h	Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1	3h	
16 Décembre 2023	Samedi	10h/12h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique	2h	Mireille & Héloïse 2h
		13h /18h	Ayurveda P1 / Ashtanga & entretiens P2	5h	Carole 5h / Mireille & Héloïse 5h
17 Décembre 2023	Dimanche	9h/11h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique	2h	Mireille & Héloïse 2h
		11h/13h -14h/17h	CNV P1 / Ayurveda P2	5h	Karine 5h / Carole 5h
13 Janvier 2024	Samedi	10h/12h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique	2h	Mireille & Héloïse 2h
		13h /18h	Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2	2h	Yann 5h & Marie 5h
			Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2	3h	
14 Janvier 2024	Dimanche	9h/11h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique	2h	Mireille & Héloïse 2h
		11h/13h	Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1	2h	Christophe 5h & Anne-Marie 5h
		14h/17h	Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1	3h	
10 Février 2024	Samedi	10h/12h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique	4h	Mireille & Héloïse 7h
		13h /18h	Découverte d'autres pratiques de Yoga	3h	
11 Février 2024	Dimanche	9h/11h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique	2h	Mireille & Héloïse 2h
		11h/13h	Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1	2h	Christophe 5h & Anne-Marie 5h
		14h/17h	Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1	3h	
16 Mars 2024	Samedi	10h/12h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique	2h	Mireille & Héloïse 2h
		13h /18h	Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2	2h	Yann 5h & Marie 5h
			Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2	3h	
17 Mars 2024	Dimanche	9h/11h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique	2h	Mireille & Héloïse 2h
		11h/13h	Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1	2h	Christophe 5h & Anne-Marie 5h
		14h/17h	Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1	3h	
25 Mai 2024	Samedi	10h/12h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique	2h	Mireille & Héloïse 2h
		13h /18h	Ayurveda P1 / Écoute active P2	5h	Carole 5h / Mireille & Héloïse 5h
26 Mai 2024	dimanche	9h/11h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique	2h	Mireille & Héloïse 2h
		11h/13h -14h/17h	Ayurveda P2 / Professeur de Yoga P1	5h	Carole 5h
22 Juin 2024	Samedi	10h/12h - 13h/18h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique & théorie	7h	Mireille & Héloïse 7h
23 Juin 2024	Dimanche	9h/11h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique & théorie	2h	Mireille & Héloïse 2h
		11h/13h	Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2	2h	Yann 5h & Marie 5h
		14h/17h	Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2	3h	
29 Avril au 3 mai 2024	5 jours	8h/12h	Méditation / Pranayama – Mysore	20h	Yoshiaki Kuramitsu Mireille & Héloïse 38h
		14h/17h	Art des Ajustements	15h	
			Une soirée visionnage film documentaire	3h	