

# 2024/2025 Formation Moksa



Week-end au Phakt, centre culturel colombier, 5 pl. des Colombes, 35000	Journée	Horaires	Matière	Heures	Intervenants
12 & 13 Octobre 2024	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			
16 Novembre 2024	Samedi	10h/12h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique	2h	Mireille & Héloïse 2h
		13h /18h	Philosophie Indienne Promo1 / Anatomie P2	2h	Yann 5h & Marie 5h
17 Novembre 2024	Dimanche	9h/11h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique	2h	Mireille & Héloïse 2h Christophe 5h & Anne-Marie 5h
		11h/13h	Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1	2h	
		14h/17h	Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1	3h	
14 Décembre 2024	Samedi	10h/12h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique	2h	Mireille & Héloïse 2h
		13h /18h	Ayurveda P1 / Ashtanga & entretiens P2	5h	Carole 5h / Mireille & Héloïse 5h
15 Décembre 2024	Dimanche	9h/11h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique	2h	Mireille & Héloïse 2h
		11h/13h - 14h/17h	CNV P1 / Ayurveda P2	5h	Karine 5h / Carole 5h
11 Janvier 2025	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	
12 Janvier 2025	Dimanche	9h/11h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique	2h	Mireille & Héloïse 2h Christophe 5h & Anne-Marie 5h
		11h/13h	Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1	2h	
		14h/17h	Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1	3h	
01 Février 2025	Samedi	10h/12h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique	4h	Mireille & Héloïse 7h
		13h /18h	Découverte d'autres pratiques de Yoga	3h	
02 Février 2025	Dimanche	9h/11h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique	2h	Mireille & Héloïse 2h Christophe 5h & Anne-Marie 5h
		11h/13h	Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1	2h	
		14h/17h	Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1	3h	
08 Mars 2024	Samedi	10h/12h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique	2h	Mireille & Héloïse 2h Yann 5h & Marie 5h
		13h /18h	Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2	2h	
			Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2	3h	
09 Mars 2024	Dimanche	9h/11h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique	2h	Mireille & Héloïse 2h Christophe 5h & Anne-Marie 5h
		11h/13h	Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1	2h	
		14h/17h	Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1	3h	
17 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
18 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
14 Juin 2024	Samedi	10h/12h - 13h/18h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique & théorie	7h	Mireille & Héloïse 7h
15 Juin 2024	Dimanche	9h/11h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique & théorie	2h	Mireille & Héloïse 2h Yann 5h & Marie 5h
		11h/13h	Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2	2h	
		14h/17h	Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2	3h	
14 Avril au 18 avril 2025	5 jours	8h/12h	Méditation / Pranayama – Mysore	20h	Intervenant Extérieur Mireille & Héloïse 38h
		14h/17h	Art des Ajustements	15h	
			Une soirée visionnage film documentaire	3h	