

# 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<br>Méditation / Pranayama / Étude des ajustements<br>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     | M&H 5h / Marie 5h                           |
|   |          |                   | Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2   | 3h     |   |
| 17 Novembre 2024  | Dimanche | 9h/11h            | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique  | 2h     | Mireille & Héloïse 2h                       |
|   |          | 11h/13h           | Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1   | 2h     | M&H 5h / Marie 5h                           |
|   |          | 14h/17h           | Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1   | 3h     |   |
| 7 Décembre 2024   | Samedi   | 10h/12h           | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique  | 2h     | Mireille & Héloïse 2h                       |
|   |          | 13h /18h          | Ayurveda P1 / Ashtanga & entretiens P2  | 5h     | Julie 5h / Mireille & Héloïse 5h            |
| 8 Décembre 2024   | Dimanche | 9h/11h            | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique  | 2h     | Mireille & Héloïse 2h                       |
|   |          | 11h/13h - 14h/17h | CNV P1 / Ayurveda P2  | 5h     | Karine 5h / Julie 5h                        |
| 11 Janvier 2025   | Samedi   | 10h/12h           | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique  | 2h     | Mireille & Héloïse 2h                       |
|   |          | 13h /18h          | Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2   | 2h     | M&H 5h / Marie 5h                           |
|   |          |                   | Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2   | 3h     |   |
| 12 Janvier 2025   | Dimanche | 9h/11h            | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique  | 2h     | Mireille & Héloïse 2h                       |
|   |          | 11h/13h           | Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1   | 2h     | M&H / Marie 5h                              |
|   |          | 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                       |
|   |          | 11h/13h           | Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1   | 2h     | M&H 5h / Marie 5h                           |
|   |          | 14h/17h           | Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1   | 3h     |   |
| 08 Mars 2025  | Samedi   | 10h/12h           | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique  | 2h     | Mireille & Héloïse 2h                       |
|   |          | 13h /18h          | Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2   | 2h     | M&H 5h / Marie 5h                           |
|   |          |                   | Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2   | 3h     |   |
| 09 Mars 2025  | Dimanche | 9h/11h            | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique  | 2h     | Mireille & Héloïse 2h                       |
|   |          | 11h/13h           | Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1   | 2h     | M&H 5h / Marie 5h                           |
|   |          | 14h/17h           | Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1   | 3h     |   |
| 24 Mai 2025   | Samedi   | 10h/12h           | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique  | 2h     | Mireille & Héloïse 2h                       |
|   |          | 13h /18h          | Ayurveda P1 / Écoute active P2  | 5h     | Julie 5h / Mireille & Héloïse 5h            |
| 25 Mai 2025   | dimanche | 9h/11h            | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique  | 2h     | Mireille & Héloïse 2h                       |
|   |          | 11h/13h - 14h/17h | Ayurveda P2 / Professeur de Yoga P1   | 5h     | Julie 5h / M&H 5h                           |
| 14 Juin 2025  | Samedi   | 10h/12h - 13h/18h | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique & théorie  | 7h     | Mireille & Héloïse 7h                       |
|   |          |                   | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique & théorie  | 2h     | Mireille & Héloïse 2h                       |
|   |          |                   | Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2   | 2h     | M&H 5h / Marie 5h                           |
| 15 Juin 2025  | Dimanche | 9h/11h            | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique & théorie  | 2h     | Mireille & Héloïse 2h                       |
|   |          | 11h/13h           | Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2   | 2h     | M&H 5h / Marie 5h                           |
|   |          | 14h/17h           | Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2   | 3h     |   |
| 14 Avril au 18 avril 2025   | 5 jours  | 8h/12h            | Méditation / Pranayama – Mysore   | 20h    | Intervenant Extérieur<br>Mireille & Héloïse |
|   |          | 14h/17h           | Art des Ajustements   | 15h    | 38h   |
|   |          |                   | Une soirée visionnage film documentaire   | 3h     |   |