

# 2023/2024 Formation Moksa



Week-ends à la MJC de la Paillette, 2 rue du Prê de Bris, 35000	Journée	Horaires	Matière	Heures	Intervenants
14 & 15 Octobre 2022	Samedi	10h/12h - 13h/18h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique / Rencontre des stagiaires Méditation / Pranayama / Etude des ajustements Yin Yoga	14h	Mireille & Héloïse
	dimanche	9h/13h - 14h/17h			
18 Novembre 2022	Samedi	9h/11h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique Philosophie Indienne Promo1 / Anatomie P2 Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2	2h	Mireille & Héloïse 2h Yann 5h & Marie 5h
		11h/13h		5h	
		14h/17h			
19 Novembre 2022	Dimanche	9h/11h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1 Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1	2h	Mireille & Héloïse 2h & 5h Anne-Marie 5h
		11h/13h		5h	
		14h/17h			
16 Décembre 2022	Samedi	10h/12h - 15h30/18h.	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique Ayurveda P1 / Ashtanga & entretiens P2	2h	Mireille & Héloïse 2h Carole 5h / Mireille & Héloïse 5h
		13h/15h30		5h	
11 Décembre 2022	Dimanche	9h/11h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique CNV P1 / Ayurveda P2	2h	Mireille & Héloïse 2h Karine 5h / Carole 5h
		11h/13h		2h	
		14h/17h		3h	
13 Janvier 2023	Samedi	10h/12h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2 Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2	2h	Mireille & Héloïse 2h Yann 5h & Marie 5h
		13h /18h		5h	
14 Janvier 2023	Dimanche	9h/11h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1 Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1	2h	Mireille & Héloïse 2h & 5h Anne-Marie 5h
		11h/13h		2h	
		14h/17h		3h	
10 Février 2023	Samedi	10h/12h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique Découverte d'autres pratiques de Yoga	2h	Mireille & Héloïse 7h
		13h /18h		5h	
11 Février 2023	Dimanche	9h/11h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1 Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1	2h	Mireille & Héloïse 2h & 5h Marie 5h
		11h/13h		2h	
		14h/17h		3h	
16 Mars 2023	Samedi	10h/12h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2 Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2	2h	Mireille & Héloïse 2h Yann 5h & Marie 5h
		13h /18h		5h	
17 Mars 2023	Dimanche	9h/11h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1 Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1	2h	Mireille & Héloïse 2h & 5h Anne-Marie 5h
		11h/13h		5h	
		14h/17h			
25 Mai 2023	Samedi	10h/12h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique Ayurveda P1 / Écoute active P2	2h	Mireille & Héloïse 2h Carole 5h / Mireille & Héloïse 5h
		13h /18h		5h	
26 Mai 2023	dimanche	9h/12h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique Ayurveda P2 / Professeur de Yoga P1	2h	Mireille & Héloïse 2h Carole 5h
		13h/15h30		5h	
		15h30h/17h			
22 Juin 2023	Samedi	10h/12h - 13h/18h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique & théorie	7h	Mireille & Héloïse 7h
		9h/13h - 14h/17h			
23 Juin 2023	Dimanche	9h/11h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique & théorie Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2 Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2	2h	Mireille & Héloïse 2h Yann 5h & Marie 5h
		11h/13h		2h	
		14h/17h		3h	
Semaine Avril 2023 Du 29 avril au 3 mai à Perros-Guirec, Villa Perosiennne, 86 chem. De la Pointe, 22700.	5 jours	8h/12h - 14h/17h	Méditation / Pranayama – Mysore Art des Ajustements Une soirée visionnage film documentaire	20h	Yoshiaki Kuramitsu Mireille & Héloïse 38h
				15h	
				3h	