



| Week-end au Phakt,<br>centre culturel colombier,<br>5 pl. des Colombes,<br>35000 | Journée  | Horaires          | Matière  | Heures | Intervenants                     |
|--|----------|-------------------|--|--------|----------------------------------|
| 11 & 12 Octobre 2025   | Samedi   | 10h/12h - 13h/18h | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique / Rencontre des stagiaires  | 14h    | Mireille & Héloïse 14h           |
|  | Dimanche | 9h/13h - 14h/17h  | Méditation / Pranayama / Étude des ajustements<br>Yin Yoga |        |                                  |
| 15 Novembre 2025   | 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     |                                  |
| 16 Novembre 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     |                                  |
| 6 Décembre 2025  | Samedi   | 10h/12h           | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique                             | 2h     | Mireille & Héloïse 2h            |
|  |          | 13h /18h          | Ayurveda P1 / Ashtanga & entretiens P2                     | 5h     | Julie 5h / Mireille & Héloïse 5h |
| 7 Décembre 2025  | Dimanche | 9h/11h            | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique                             | 2h     | Mireille & Héloïse 2h            |
|  |          | 11h/13h -14h/17h  | CNV P1 / Ayurveda P2                                       | 5h     | Karine 5h / Julie 5h             |
| 10 Janvier 2026  | 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     |                                  |
| 11 Janvier 2026  | 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     |                                  |
| 7 Février 2026   | Samedi   | 10h/12h           | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique                             | 4h     | Mireille & Héloïse 7h            |
|  |          | 13h /18h          | Découverte d'autres pratiques de Yoga                      | 3h     |                                  |
| 8 Février 2026   | 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     |                                  |
| 14 Mars 2026   | Samedi   | 10h/12h           | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique                             | 2h     | Mireille & Héloïse 2h            |
|  |          | 13h /18h          | Ayurveda P1 / Évaluation atelier Vinyasa créatif P2        | 2h     | M&H 5h / Julie 5h                |
|  |          |                   |  | 3h     |                                  |
| 15 Mars 2026   | Dimanche | 9h/11h            | Anatomie P1Ashtanga Vinyasa Yoga pratique                  | 2h     | Mireille & Héloïse 2h            |
|  |          | 11h/13h           | Ayurveda P2 / Philosophie Indienne P1                      | 2h     | Julie 5h / M&H 5h                |
|  |          | 14h/17h           | Ayurveda P2 / Philosophie Indienne P1                      | 3h     |                                  |
| 30 Mai 2026  | Samedi   | 10h/12h           | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique                             | 2h     | Mireille & Héloïse 2h            |
|  |          | 13h /18h          | Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2                      | 5h     | M&H 5h / Marie 5h                |
|  |          |                   | Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2                      |        |                                  |
| 31 Mai 2026  | dimanche | 9h/11h            | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique                             | 2h     | Mireille & Héloïse 2h            |
|  |          | 11h/13h           | Évaluation atelier Vinyasa créatif P2 / Anatomie P1        | 5h     | M&H 5h / Marie 5h                |
|  |          | 14h/17h           | Évaluation atelier Vinyasa créatif P2 / Anatomie P1        |        |                                  |
| 13 Juin 2026   | Samedi   | 10h/12h - 13h/18h | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique & théorie                   | 7h     | Mireille & Héloïse 7h            |
| 14 Juin 2026   | Dimanche | 9h/11h            | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique & théorie                   | 2h     | Mireille & Héloïse 2h            |
|  |          | 11h/13h           | Professeur de Yoga P1 / Anatomie P2                        | 2h     | M&H 5h / Marie 5h                |
|  |          | 14h/17h           | Professeur de Yoga P1 / Anatomie P2                        | 3h     |                                  |
| 13 avril au 17 avril 2026  |          | 8h/12h            | Mysore   | 20h    | Intervenant.e extérieur.e<br>38h |
|  |          | 14h/17h           | Pranayama, ajustements et adaptations                      | 15h    |                                  |
|  |          |                   | Une soirée visionnage film documentaire                    | 3h     |                                  |