# 2024/2025 Formation Moksa

| Week-ends à la MJC de la Paillette, 2 rue du Prè de Bris, 35000 | Journée | Horaires | Matière | Heures | Intervenants |
|---|---|---|---|---|---|
| **12 & 13 Octobre 2023** | Samedi<br>dimanche | 10h/12h - 13h/18h<br>9h/13h -14h/17h | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique / Rencontre des stagiaires<br>Méditation / Pranayama / Étude des ajustements<br>Yin Yoga | 14h | Mireille & Héloïse |
| **16 Novembre 2023** | Samedi | 9h/11h<br>11h/13h<br>14h/17h | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique<br>Philosophie Indienne Promo1 / Anatomie P2<br>Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2 | 2h<br>5h | Mireille & Héloïse 2h<br>Yann 5h & Marie 5h |
| **17 Novembre 20223** | Dimanche | 9h/11h<br>11h/13h<br>14h/17h | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique<br>Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1<br>Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1 | 2h<br>5h | Mireille & Héloïse 2h &5h<br>Anne-Marie 5h |
| **7 Décembre 2023** | Samedi | 10h/12h - 15h30/18h.<br>13h/15h30 | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique<br>Ayurveda P1 / Ashtanga & entretiens P2 | 2h<br>5h | Mireille & Héloïse 2h<br>Carole 5h / Mireille & Héloïse 5h |
| **8 Décembre 2023** | Dimanche | 9h/11h<br>11h/13h<br>14h/17h | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique<br>CNV P1 / Ayurveda P2 | 2h<br>2h<br>3h | Mireille & Héloïse 2h<br>Karine 5h / Carole 5h |
| **11 Janvier 2024** | Samedi | 10h/12h<br>13h /18h | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique<br>Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2<br>Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2 | 2h<br>5h | Mireille & Héloïse 2h<br>Yann 5h & Marie 5h |
| **12 Janvier 2024** | Dimanche | 9h/11h<br>11h/13h<br>14h/17h | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique<br>Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1<br>Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1 | 2h<br>2h<br>3h | Mireille & Héloïse 2h & 5h<br>Anne-Marie 5h |
| **1 Février 2024** | Samedi | 10h/12h<br>13h /18h | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique<br>Découverte d'autres pratiques de Yoga | 2h<br>5h | Mireille & Héloïse 7h |
| **2 Février 2024** | Dimanche | 9h/11h<br>11h/13h<br>14h/17h | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique<br>Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1<br>Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1 | 2h<br>2h<br>3h | Mireille & Héloïse 2h & 5h<br>Marie 5h |
| **8 Mars 2024** | Samedi | 10h/12h<br>13h /18h | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique<br>Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2<br>Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2 | 2h<br>5h | Mireille & Héloïse 2h<br>Yann 5h & Marie 5h |
| **9 Mars 2024** | Dimanche | 9h/11h<br>11h/13h<br>14h/17h | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique<br>Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1<br>Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1 | 2h<br>5h | Mireille & Héloïse 2h & 5h<br>Anne-Marie 5h |
| **24 Mai 2024** | Samedi | 10h/12h<br>13h /18h | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique<br>Ayurveda P1 / Évaluation Vinyasa | 2h<br>5h | Mireille & Héloïse 2h<br>Carole 5h / Mireille & Héloïse 5h |
| **25 Mai 2024** | dimanche | 9h/12h<br>13h/15h30<br>15h30h/17h | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique<br>Ayurveda P2 / Professeur de Yoga P1 | 2h<br>5h | Mireille & Héloïse 2h<br>Carole 5h |
| **14 Juin 2024** | Samedi | 10h/12h - 13h/18h<br>9h/13h -14h/17h | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique & théorie | 7h | Mireille & Héloïse 7h |
| **15 Juin 2024** | Dimanche | 9h/11h<br>11h/13h<br>14h/17h | Ashtanga Vinyasa Yoga pratique & théorie<br>Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2<br>Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2 | 2h<br>2h<br>3h | Mireille & Héloïse 2h<br>Yann 5h & Marie 5h |
| **Semaine Avril 2024<br>Du 7 avril au 11 avril à Perros-Guirec, Villa Perosienne, 86 chem. De la Pointe, 22700.** | 5 jours | 8h/12h - 14h/17h | Méditation / Pranayama – Mysore<br>Art des Ajustements<br>Une soirée visionnage film documentaire | 20h<br>15h<br>3h | Yoshiaki Kuramitsu<br>Mireille & Héloïse<br>38h |