

# 2025/2026 Formation Mokṣa



Week-end au Phakt, centre culturel colombier, 5 pl. des Colombes, 35000	Journée	Horaires	Matière	Heures	Intervenants
11 & 12 Octobre 2025	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			
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 P1 Ashtanga 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			Mysore	20h	Intervenant.e extérieur.e 38h
		8h/12h	Pranayama, ajustements et adaptations	15h	
		14h/17h	Une soirée visionnage film documentaire	3h	