

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 Dimanche	10h/12h - 13h/18h 9h/13h - 14h/17h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique / Rencontre des stagiaires Méditation / Pranayama / Étude des ajustements Yin Yoga	14h	Mireille & Héloïse 14h
15 Novembre 2025		Samedi	10h/12h 13h /18h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique Philosophie Indienne Promo1 / Anatomie P2 Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2	2h 2h 3h	Mireille & Héloïse 2h M&H 5h / Marie 5h
16 Novembre 2025		Dimanche	9h/11h 11h/13h 14h/17h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1 Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1	2h 2h 3h	Mireille & Héloïse 2h M&H 5h / Marie 5h
6 Décembre 2025		Samedi	10h/12h 13h /18h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique Ayurveda P1 / Philosophie Indienne P2	2h 5h	Mireille & Héloïse 2h Julie 5h / Mireille & Héloïse 5h
7 Décembre 2025		Dimanche	9h/11h 11h/13h -14h/17h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique Anatomie P1 / Ayurveda P2	2h 5h	Mireille & Héloïse 2h Karine 5h / Julie 5h
10 Janvier 2026		Samedi	10h/12h 13h /18h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2 Philosophie Indienne P1 / Anatomie P2	2h 2h 3h	Mireille & Héloïse 2h M&H 5h / Marie 5h
11 Janvier 2026		Dimanche	9h/11h 11h/13h 14h/17h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1 Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1	2h 2h 3h	Mireille & Héloïse 2h M&H / Marie 5h
7 Février 2026		Samedi	10h/12h 13h /18h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique Pratiques autour de l'Ashtanga P2	4h 3h	Mireille & Héloïse 7h
8 Février 2026		Dimanche	9h/11h 11h/13h 14h/17h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1 Philosophie Indienne P2 / Anatomie P1	2h 2h 3h	Mireille & Héloïse 2h M&H 5h / Marie 5h
14 Mars 2026		Samedi	10h/12h 13h /18h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique Ayurveda P1 / Anatomie P2	2h 2h 3h	Mireille & Héloïse 2h Julie 5h/ Marie 5h
15 Mars 2026		Dimanche	9h/11h 11h/13h 14h/17h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique Ayurveda P2 / Philosophie Indienne P1 Ayurveda P2 / Philosophie Indienne P1	2h 2h 3h	Mireille & Héloïse 2h Julie 5h / M&H 5h
30 Mai 2026		Samedi	10h/12h 13h /18h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique Philosophie Indienne P1 / Étude des ajustements P2 Philosophie Indienne P1 / Étude des ajustements P2	2h 5h	Mireille & Héloïse
31 Mai 2026		dimanche	9h/11h 11h/13h 14h/17h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique Évaluation atelier Vinyasa créatif P2 / CNV P1 Évaluation atelier Vinyasa créatif P2 / CNV P1	2h 5h	Mireille & Héloïse 2h M&H 5h / Karine 5h
13 Juin 2026		Samedi	10h/12h - 13h/18h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique & théorie	7h	Mireille & Héloïse 7h
14 Juin 2026		Dimanche	9h/11h 11h/13h 14h/17h	Ashtanga Vinyasa Yoga pratique & théorie Professeur de Yoga P1 / Anatomie P2 Professeur de Yoga P1 / Anatomie P2	2h 2h 3h	Mireille & Héloïse 2h M&H 5h / Marie 5h
13 avril au 17 avril 2026			8h/12h 14h/17h	Mysore Pranayama, ajustements et adaptations Une soirée visionnage film documentaire	20h 15h 3h	Intervenant.e extérieur.e 38h