


PLANNING DES ACTIVITES 2020- 2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MATIN			8h30 – 9h15 Etirement & Relaxation Patricia Lavigne		7h30 – 8h30 Méditation Franck Lavigne	Activités ponctuelles et mensuelles sur la demi-journée, la journée ou le week- end Tantra Sophrologie Shiatsu Shiatsu parents/enfants Formation Célébrant de Vie Ateliers d'écriture Qi Gong ... Voir le planning en ligne  www.espace-conde.fr	
		10h – 12h Qi Gong Marie-Hélène Rendu	9h30 – 10h45 Yoga Iyengar Patricia Lavigne				
MIDI	12h15 – 13h30 Yoga Luc Nermel	12h30 – 13h45 Yoga Patricia Lavigne		12h15 – 13h15 Barre au sol Laurie Billotet			
APRES-MIDI	14h – 15h Wutao Céline Laly		14h30 – 15h45 Yoga Energie Flore Puig				
	15h15 – 16h15 Wutao Céline Laly		16h30 – 18h Yoga Iyengar Mylène Poirier	17h15 – 18h15 Sophrologie Valérie Jacquier			
SOIREE	18h15 – 19h45 Yoga Iyengar Patricia Lavigne	18h30 – 20h Yoga Iyengar Mylène Poirier	18h30 – 20h Yoga Iyengar Mylène Poirier	18h15 – 19h15 Sophrologie Valérie Jacquier	18h – 19h30 «Harmonisez votre vie» François Soulard 2/mois		
	20h – 22h Méditation MBSR Brigitte Bavuz	20h15 – 21h45 Yoga Iyengar Mylène Poirier	20h15 – 21h45 Yoga Anouk Chomel	19h15 – 21h Sophro 1/mois 20h – 22h30 MKP 2/mois	16h30 – 18h Yoga Iyengar Patricia & Mylène 2/mois		