

# YOGA

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
<b>Méditation</b> 9h15/10h15 <b>Yoga Sonore</b> 11H00/ 12H15 <b>Yoga Prénatal</b> 18H30/ 19H30 <b>Hatha Yoga</b> 19h00/20H15 (Hoela)	<b>Hatha Yoga</b> 9H15/10H30  <b>Hatha Yoga</b> 18h15/19H30	<b>Yoga Nidra</b> 18H45/19H45	<b>Hatha Yoga</b> 17H 30/18H45  <b>Méditation</b> 19H/19H45	<b>Hatha Yoga</b> 9H30/10H45 (Hoela)

## Sur Rendez vous

Cours individuels Yoga  
 Massage Bien être Ayurvédique  
 Soins énergétiques  
 Bilan vocal et phonothérapie

## Ateliers Week-End

**Ferme « En Bouffat »**  
 Ramel à 6kms de Verfeil

**Maison de Quartier de**  
**Croix Daurade**

Pratique dans yourte ou salle  
 formule de 3 ateliers dans le WE

### Samedi matin

Yoga du son  
 10H/12H30

### Samedi après midi

Autour de  
 l'Ayurvéda  
 14H/16H30

### Dimanche matin

atelier  
 traditionnel de  
 Yoga  
 (nidra, postures,  
 méditation)  
 9H30/12h00

### Dates Ramel

12/13  
 Décembre  
 9 /10 Janvier  
 13 /14 Février  
 10/11 Avril  
 5/6 juin

Postures, relaxation,  
 méditation

De 9H30 à 12H

### Dates Croix Daurade

Samedi 26 septembre 2020  
 Samedi 21 novembre 2020  
 Samedi 23 janvier 2021  
 Samedi 20 mars 2021  
 Samedi 29 mai 2021

Code des couleurs par rapport aux salles

**15 Rue du Canigou 31240 L'UNION**

Maison de Quartier Croix Daurade 7 rue Francis Lopez 31200 TOULOUSE

**2 Rue du Mont Lozère 31240 L'UNION**

Ferme En Bouffat Le Ramel 31590 Verfeil

Association YOGABATLLE tél : 0699854695

<http://www.yogabatlle.fr>