

Calendrier 2018-2019 *Pranayama et yoga nidra ou pranayama et méditation /méditation pleine conscience (MPC)*

L'année comprend 16 séances qui auront lieu les lundis et jeudis de 20H à 21H.

Merci d'arriver 5 minutes avant la séance pour vous installer confortablement.

Pranayama/yoga nidra 1	08/10/18
Pranayama/yoga nidra 2	18/10/18
Pranayama/méditation/MPC 1	12/11/18
Pranayama/méditation/MPC 2	22/11/18
Pranayama/yoga nidra 3	03/12/18
Pranayama/yoga nidra 4	13/12/18
Pranayama/méditation/MPC 3	14/01/19
Pranayama/méditation/MPC 4	24/01/19
Pranayama/yoga nidra 5	04/02/19
Pranayama/yoga nidra 6	14/02/19
Pranayama/méditation/MPC 5	18/03/19
Pranayama/méditation/MPC 6	28/03/19
Pranayama/yoga nidra 7	06/05/19
Pranayama/yoga nidra 8	16/05/19
Pranayama/méditation/MPC 7	03/06/19
Pranayama/méditation/MPC 8	13/06/19