

Calendrier 2015-2016 *Pranayama et yoga nidra ou pranayama et méditation /méditation pleine conscience (MPC)*

L'année comprend 20 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	Lundi 5 octobre 2015
Pranayama/yoga nidra 2	Jeudi 15 octobre 2015
Pranayama/méditation/MPC 1	Lundi 2 novembre 2015
Pranayama/méditation/MPC 2	Jeudi 12 novembre 2015
Pranayama/yoga nidra 3	Lundi 23 novembre 2015
Pranayama/yoga nidra 4	Jeudi 3 décembre 2015
Pranayama/méditation/MPC 3	Lundi 7 décembre 2015
Pranayama/méditation/MPC 4	Jeudi 17 décembre 2015
Pranayama/yoga nidra 5	Lundi 11 janvier 2016
Pranayama/yoga nidra 6	Jeudi 21 janvier 2016
Pranayama/méditation/MPC 5	Lundi 1 février 2016
Pranayama/méditation/MPC 6	Jeudi 11 février 2016
Pranayama/yoga nidra 7	Lundi 14 mars 2016
Pranayama/yoga nidra 8	Jeudi 24 mars 2016
Pranayama/méditation/MPC 7	Lundi 2 mai 2016
Pranayama/méditation/MPC 8	Jeudi 12 mai 2016
Pranayama/yoga nidra 9	Lundi 23 mai 2016
Pranayama/yoga nidra 10	Jeudi 2 juin 2016
Pranayama/méditation/MPC 9	Lundi 13 juin 2016
Pranayama/méditation/MPC 10	Jeudi 23 juin 2016