

Calendrier 2021-2022 Séance ZOOM

L'année comprend **15 séances** qui auront lieu le mercredi de 20H à 21H aux dates ci-dessous.

Pour ces séances "en autonomie", veillez à pratiquer "AHIMSA" (la non-violence, bienveillance envers les autres et SOI-MÊME), à être attentive/attentif à l'intelligence de votre corps qui est votre meilleur professeur et à ne pas dépasser vos limites. Pratiquez LENTEMENT et en CONSCIENCE, en respectant le mariage « respiration-mouvement » . ENJOY !

DATES

29/09/21
06/10/21
10/11/21
24/11/21
08/12/21
05/01/22
19/01/22
02/02/22
09/03/22
23/03/22
06/04/22
11/05/22
18/05/22
01/06/22
15/06/22