

# Calendrier 2022-2023 9 Séances ZOOM

L'année comprend 9 **séances** qui auront lieu le mercredi de 20H à 21H aux dates ci-dessous.

Vous recevez un mail avec le lien pour vous connecter le LUNDI qui précède la séance, merci de **CONSERVER CE LIEN**, il n'y a **PAS** de **RAPPEL** avant la séance! **MERCI** de vous connecter **10mn à l'avance** pour que l'on commence à l'heure;-)

Pour ces séances "en autonomie", préparez votre matériel à l'avance: un zafu pour l'assise ou un coussin (ou une chaise), une brique (ou un gros livre, genre dictionnaire), unesangle, une couverture pour mettre sous les genoux, et/ ou pour la relaxation ;-)

ET 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

05/10/22
23/11/22
07/12/22
11/01/23
01/02/23
08/03/23
05/04/23
10/05/23
07/06/23