



## ATELIER OOM // YOGA HORAIRE 2018

>> Selma étant en congé maternité de mars à octobre, vous trouverez ses remplaçants entre ( )

<b>LUNDI</b>	9H30 - 11H00	Hatha Yoga (1-2)	Carole
	12H15 - 13H15	Hatha Yoga (1)	Daniela
	17H30 - 18H30	Hatha Yoga (1-2)	Selma (Daniela)
	18H45 - 20H00	Hatha Yoga (2)	Selma (Daniela)
<b>MARDI</b>	12H15 - 13H15	Hatha Yoga (1-2)	Selma (Dorota)
	17H30 - 18H30	Hatha Yoga (1)	Daniela
	19H00 - 20H00	Yin Yoga (1-2)	Daniela
<b>MERCREDI</b>	8H15 - 8H45	Méditation	Selma-(reprise oct)
	9H00 - 10H15	Hatha Yoga (2)	Selma (Daniela)
	12H15 - 13H15	Hatha Yoga (1-2)	Selma (Daniela)
	18H00 - 19H15	Vinyasa Flow (2)	Selma (Daniela)
<b>JEUDI</b>	10H00 - 11H00	Yin Yoga (1-2)	Daniela
	12H15 - 13H15	Hatha Yoga (1-2)	Julien
	17H30 - 18H45	Hatha Yoga (1-2)	Carole
	19H00 - 20H00	Hatha Yoga (1)	Julien
<b>VENDREDI</b>	9H00 - 10H15	Vinyasa Flow (3)	Carole
<b>WEEK-END</b>	TOUT HORAIRE	Maxi Samedis, stages divers, ... Infos & dates sur <a href="http://www.oom.ch">www.oom.ch</a>	Carole, Julien, Selma, Sarah Giordano, ...

> Hatha Yoga

Pratique d'asanas (postures statiques ou dynamiques) et de pranayama (exercices respiratoires)

> Vinyasa Flow

Plus intense physiquement, cette forme de yoga allie le mouvement avec la respiration dans une forme fluide et dynamique

> Yin Yoga

Pratique très relaxante (néanmoins intense) via des étirements de longue durée, combinés avec une respiration douce et profonde

> Niveaux (1) (2) (3)

Les niveaux (1) et (1-2) conviennent aux débutants. Les niveaux (2) et (3) sont réservés aux élèves qui ont des bases solides de yoga