



## Espace "Être bien naturellement"



### PLANNING NOVEMBRE

Vendredi 1	Pilates 9H30-10H30 Yoga 11H00-12H00	
Samedi 2	Danse de l'Un' térieur 10H00 13H00	
Dimanche 3	Ecstatic Danse 9H45 13H00	
Lundi 4		Pilates 18H30-19H30
Mardi 5		Relaxologie 17H30-19H30(Bat1salle 4)
Mercredi 6	Yoga 11H00-12H00 Pilates 12H00-13H00	Parcours sensoriel et méditatif 13H30-15H30(extérieur)  Yin Yoga18H30-19H30
Jeudi 7		
Vendredi 8	Pilates 9H30-10H30 Yoga 11H00-12H00	Cercle de chants 19H00-20H00
Samedi 9		
Dimanche 10	Journée : La création en soi	
Lundi 11		Pilates 18H30-19H30
Mardi 12		Relaxologie 17H30-19H30(Bat1salle 4)
Mercredi 13	Yoga 11H00-12H00 Pilates 12H00-13H00	Parcours sensoriel et méditatif 13H30-15H30(extérieur)  Yin Yoga18H30-19H30
Jeudi 14		Relaxologie 18H00-20H00(Bat1salle 4)



## Espace "Être bien naturellement"

Vendredi 15	Pilates 9H30-10H30 Yoga 11H00-12H00	
Samedi 16	Formation Sonothérapie	Formation Sonothérapie Tao de la femme (Bat Salle 4)
Dimanche 17	Formation Sonothérapie	
Lundi 18		Pilates 18H30-19H30
Mardi 19		Relaxologie 17H30-19H30(Bat1salle 4)
Mercredi 20	Yoga 11H00-12H00 Pilates 12H00-13H00	Parcours sensoriel et méditatif 13H30-15H30(extérieur)  Yin Yoga 18H30-19H30
Jeudi 21		Relaxologie 18H00-20H00(Bat1salle 4)
Vendredi 22	Pilates 9H30-10H30 Yoga 11H00-12H00	Voyage sonore 19H00-20H00
Samedi 23 Dimanche 24		
Lundi 25		Pilates 18H30-19H30
Mardi 26		Relaxologie 17H30-19H30(Bat1salle 4)
Mercredi 27	Yoga 11H00-12H00 Pilates 12H00-13H00	Parcours sensoriel et méditatif 13H30-15H30(extérieur)  Yin Yoga 18H30-19H30
Jeudi 28		Relaxologie 18H00-20H00(Bat1salle 4)
Vendredi 29	Pilates 9H30-10H30 Yoga 11H00-12H00	Atelier Se positionner dans la relation 14H00-17H15
Samedi 30	Formation magnétisme	Formation magnétisme Atelier Exercer son ressenti 14H00-17H00(Bat1salle 4)



Espace "Être bien naturellement"

**Yoga Pilates : Sylvie 06 16 54 08 70**

**Yin Yoga/voyage sonore/chant : Maëlle 06 64 99 01 18**

**Relaxologie /géobiologie/Atelier exercer son ressenti : Isabelle 06 72 52 70 82**

**Danse de l'Un' térieur : Régine 06 74 99 53 33**

**Ecstatic Danse : Agnès : 06 02 51 07 70**

**Formation magnétisme : Roland : 06 72 69 09 83**

**Formation Sonothérapie : Aline : 06 64 29 67 63**

**Journée : La création en soi : Myriam : 06 43 28 17 89**

**Tao de la femme : Marie-Pierre : 06 48 07 83 34**

**Atelier Se positionner dans la relation : Kristell 06 09 33 13 16**