

PLANNING DE L'ESPACE BIEN ETRE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
08h00-08h15						A S T E R S	A T S E T L A I G E R S
9h00-10h00				IMOTO SEITAI			
10h00-11h00		HATHA YOGA Carine		Olivier			
11h00-12h00							
12h30-13h30							
13h30-14h00							
14h00-15h00							
15h00-16h00							
16h30-17h00							
18h00-19h00							
18h30-18h45	YOGA NIDRA Anne 1 fois par mois				QI GONG Christophe les 2ème et 4ème du mois		
18h45-19h45			SOPRHOLOGIE Elisabeth				
19h30-20h00						MEDITATION Centre de Méditation Kakampa Paris	
19h45-20h45	HATHA YOGA Carine						
20h00-21h00			HATHA YOGA Carine				

Hatha yoga : Carine GRADEL 06.81.43.48.91

Imoto Seitai : Olivier LAHALLE 06.33.48.86.30

Qi Gong : Christophe 06.80.34.07.29

Méditation : Nathalie SACRESTE 06.22.69.68.34

Sophrologie : Elisabeth CHARPENTIER 06.83.68.08.06

Anne : Anne Hugues 06.62.55.25.59

Centre de Médiation Kadampa Paris : Jean-Baptiste à l'accueil 09.81.92.47.12