

2025-2026

Yogamania

VERSAILLES

Notre-Dame

5 impasse Duplessis

Rive-Droite

47 rue du Maréchal Foch

Clagny/Le Chesnay

25 rue du Maréchal de Lattre de Tassigny

Montreuil

Espace Lagarde
12 bis rue Champ Lagarde

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

		9h30 Claude HATHA					9h45 Alekseï HATHA
		10h45 Claude QI GONG				10h15* Maria IYENGAR TOUS NIVEAUX	
						12h* Maria IYENGAR INTERMÉDIAIRE AVANCÉ	
12h30 Sandrine VINYASA	12h30 Valérie COHERENCE CARDIAQUE						
							16h Alekseï YOGA ADAPTE
		18h30 Claude HATHA	18h30 Sandrine PRENATAL	18h15 Alexandra YIN			18h Claude HATHA
18h45 Maud TONIQUE		19h45 Claude QI GONG	19h45 Sandrine VINYASA	19h30 Alexandra VINYASA			19h15 Claude HATHA
20h Maud HATHA							

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

	9h15 Leila NIV 1/2	9h15 Sandrine NIV 2	9h15 Leila NIV 1/2		9h15 Alekseï TONIQUE 1
10h Claude QI GONG			10h30 Leila NIV 1	10h45 Stéphanie HATHA	
11h15 Claude HATHA					
12h30 Claude HATHA & BAIN DE GONGS	12h30 Sandrine niv 1/2		12h30 Stéphanie YOGA & FASCIA	12h15 Stéphanie HATHA	
		17h YOGA/PILATES ADOS			
18h Stéphanie HATHA	18h Leila NIV 1	18h Jacqueline NIV 1/2	17h45 Stéphanie HATHA	17h30 Leila NIV1/2	17H15* Stéphanie HATHA & BAIN DE GONGS
19h15 Stéphanie YOGA & FASCIA	19h Leila NIV 1	19h Jacqueline NIV 1/2	19h Stéphanie HATHA	18h30 Leila NIV 1/2	
	20h Leila NIV 2		20h15 Cyril YIN SON VOIX	19h30 Leila KRIYA ET MEDITATION	19h Stéphanie BAIN DE GONGS
20h30 Stéphanie RESPIRATIONS & BAIN DE GONGS					

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM[illegible]LUN MAR MER JEU

RÉSERVER UN COURS D'ESSAI

À PARTIR DE 12€ LE COURS

17h30 Sandrine NIV 1/2			
	18h30 Stéphanie HATHA	18h15 Stéphanie YOGA & FASCIA	18h15 Claudia NIV 1/2
19h15 Valérie SOPHROLOGIE	19h45 Pascal HATHA-YIN	19h30 Cyril YIN SON VOIX	19h15 Claudia NIV 1/2

YOGA PRENATAL

RELAXATION MEDITATION

SOPHROLOGIE, YOGA NIDRA,
COHÉRENCE CARDIAQUE,
MÉDITATION

YOGA

DOUX

HATHA (TOUS NIVEAUX)

TONIQUE/DYNAMIQUE

PILATES

NIV 1 ET SOFT

NIV 1/2

NIV 2 ET 2/3

SONS & VIBRATIONS

BAIN DE GONGS, VOYAGE SONORE, YOGA DU SON ET DE LA VOIX

QI GONG de SANTE