Ateliers Yoga

14 € adhérent·es
16 € non-adhérent·es

10h30- 13h00

Yoga des yeux

DIMANCHE 28 SEPTEMBRE

Méditation sur la gestion de la douleur

DIMANCHE 12 OCTOBRE

Salutation au soleil

DIMANCHE 18 JANVIER

Atelier yoga sur le sommeil

DIMANCHE 15 FÉVRIER

Yoga des yeux

DIMANCHE 12 AVRIL

La séquence de yoga parfaite

DIMANCHE 7 JUIN

Événements Yoga 2025/2026
à St. Nicolas-de-la-Grave

Journée découverte yoga 2025

Entrée libre et gratuite

DIMANCHE 21 SEPTEMBRE

- 10h30 - 11h30 **Yoga sur chaise**
- 15h00 - 16h00 **Vinyāsa yoga**
- 17h00 - 18h00 **Hatha yoga doux**
- 19h00 - 20h30 **Haṭha Yoga Méditatif**

Journée découverte yoga 2026

Entrée libre et gratuite

DIMANCHE 25 JANVIER

DIMANCHE 21 JUIN

Programmes détaillés sur le site yogawlad.com

Lieu

Salle de danse et de yoga
Bâtiment Jules Fromage
889 route du Moutet,
82210 Saint-Nicolas-de-la-Grave

Lieu

Cours collectifs à St. Nicolas-de-la-Grave

07 82 85 69 99

yogawlad.com

Intervenant : Wladimir
Accueil 10 min avant le cours.

SAISON 2025-2026
de Septembre à Juin

LUNDI

12h30 - 13h30
Vinyāsa yoga

MARDI

12h30 - 13h30
Yoga sur chaise

JEUDI

19h30 - 20h30
Haṭha yoga méditatif

Lieu des cours

Salle de danse et de yoga
Bâtiment Jules Fromage
889 route du Moutet,
82210 Saint-Nicolas-de-la-Grave

1er COURS OFFERT

Tarifs abonnements pour les cours

Semestre (sept /dec ou jan /juin)		Année scolaire (sept /juin)	
1	2	1	2
175	315	280	420

cours par semaine

Possibilité de paiement en 3 fois