



YHOM YOGA LONGCHAMP

PROGRAMME DES ATELIERS 2021

LES SAMEDIS | DE 10 H 00 À 12 H 00

95 RUE CONSOLAT 13001 MARSEILLE -
CONTACT@YHOM.FR - 06 85 02 37 76



CALENDRIER

25 SEPTEMBRE AVEC CLAIRE

INTRODUCTION AUX CHAKRAS

02 OCTOBRE AVEC CAMILLE

INITIATION A LA MEDITATION

09 OCTOBRE AVEC NATI

LA REGION DES CERVICALES

16 OCTOBRE AVEC MARYAM

YOGA ET AYURVEDA: PRATIQUER SELON SA PRAKRITI

23 OCTOBRE AVEC ANNE CLAIRE

PILATES ET YOGA

13 NOVEMBRE AVEC ANGELA

ENTRE CIEL ET TERRE

20 NOVEMBRE AVEC MALIK

LES BASES FONDAMENTALES POUR SA PRATIQUE

27 NOVEMBRE AVEC NATI

LE YOGA DES YEUX

4 DÉCEMBRE AVEC CLAIRE

LES DIX CORPS

11 DÉCEMBRE AVEC FRED

MOBILITE - POSTURES - ET AUTO MASSAGE

