

NOUVEAUTÉS

Yoga nidra à Roubaix (Maison des Associations) avec Valérie

Matinée yoga intégral en 2 créneaux de pratique.

- 1^{er} créneau / 9h00-10h45 : asanas et yoga nidra

- 2nd créneau / 11h00-12h30 : pranayama et méditation

avec possibilité d'assister aux 2 créneaux ou à un seul créneau au choix. Pause collation entre les 2.

Des séances proposées aussi le dimanche

2 lieux de pratiques à Lille dans le carré de la Halle aux sucres : Les Chantiers de la Danse et la salle blanche

AGENDA 2024-2025

Samedi 21 septembre 2024 : Yoga nidra à Lille (Chantiers de la Danse) avec Roselyne 10h45-12h15

Samedi 12 octobre 2024 : Nada yoga à Lille (Chantiers de la Danse) avec Roselyne 9h00-12h30

Samedi 19 octobre 2024 : Yoga nidra à Roubaix (MDA) avec Valérie 10h30-12h00

Dimanche 24 novembre 2024 : Matinée yoga intégral à Lille (salle blanche) avec Roselyne 9h00/10h45-11h00/12h30

Dimanche 8 décembre 2024 : Nada yoga à Lille (salle blanche) avec Roselyne 9h00-12h30

Samedi 14 décembre 2024 : Yoga nidra à Roubaix (MDA) avec Valérie 10h30-12h00

Dimanche 26 janvier 2025 : Matinée yoga intégral à Lille (salle blanche) avec Roselyne 9h00/10h45-11h00/12h30

Samedi 1^{er} février 2025 : Yoga nidra à Roubaix (MDA) avec Valérie 10h30-12h00

Dimanche 16 mars 2025 : Nada yoga à Lille (salle blanche) avec Roselyne 9h00-12h30

Samedi 29 mars 2025 : Yoga nidra à Roubaix (MDA) avec Valérie 10h30-12h00

Dimanche 25 mai 2025 : Matinée yoga intégral à Lille (salle blanche) avec Roselyne 9h00/10h45-11h00/12h30

Samedi 14 juin 2025 : Matinée yoga intégral à Roubaix (MDA) avec Valérie 9h00/10h45-11h00/12h30

Samedi 21 juin 2025 : Yoga nidra à Lille (Chantiers de la Danse) avec Roselyne 10h45-12h15