



Lotus Yoga Studio depuis 2009

Centre de Yoga et formations

Planning automne 2022 au printemps 2023

Place des Balances 13 à 1040 Echallens - info@lotus-studio.ch / www.lotus-studio.ch

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	DIMANCHE
Matin				06h45 - 07h45 de mai à octobre Wake-up Yoga Flow Stimulant et harmonisant <i>Ouvert à tous</i> <i>Nicole (*sur inscription)</i>	09h00 - 10h00 Soft Hatha Yoga Flow Très doux et harmonisant <i>Ouvert à tous</i> <i>Nicole</i>	09h15 - 10h15 Yoga freestyle Très doux et harmonisant <i>Ouvert à tous</i> <i>Nicole & Team * sur inscription</i>
					10h30 - 11h30 Yoga Maman & Bébé / Postnatal Postures, massages, & méditations <i>Nicole (*sur inscription)</i>	
Après-midi				10h30 - 11h30 Hatha Yoga Doux, harmonisant & relaxant <i>Ouvert à tous</i> <i>Stefania</i>	12h15 - 13h15 / 17h15 - 18h15 Prénatal Yoga Postures, méditations & Nidra <i>Nicole (*sur inscription)</i>	Ateliers, stages & formations <i>Yoga Hormonale/Visage/Yeux</i> <i>Chi Yoga Flow Saisons & YogArt</i> <i>Sur inscription uniquement</i>
			17h30 - 18h30 Yogalates Flow (Yoga & Pilates) Fluide, renforcement et harmonisant <i>Ouvert à tous</i> <i>Nicole</i>			
Soirée	18h30h - 19h30 Vinyasa Flow Dynamique & intence en anglais <i>Niveau moyen à avancé</i> <i>Nina</i>	19h00 - 20h00 Hatha Yoga Flow Harmonieux et fluide <i>Niveau bon debutant au moyen</i> <i>Nicole/Pascale</i>		17h45 - 18h45 Hatha Yoga Doux, harmonisant & relaxant <i>Ouvert à tous</i> <i>Stefania</i>		
	20h00- 21h00 (2x mois) Yang & Yin Yoga Flow fluide & harmonisant <i>Ouvert à tous</i> <i>Nicole (*sur inscription)</i>	20h15 - 21h15 Yin & Restorative Yoga + méditation Très doux, harmonisant & relaxant <i>Ouvert à tous + femmes enceinte</i> <i>Nicole</i>	20h00 - 21h00 Hatha Yoga & Yoga Nidra Postures de Yoga & Méditation guidée <i>Ouvert à tous + femmes enceinte</i> <i>Nicole</i>		19h15 - 20h15 (1x mois) Méditation sonore avec les bols <i>Ouvert à tous + femmes enceinte</i> <i>Nicole & Ariane (*sur inscription)</i>	18h00 - 19h00 (2x mois) Yoga & Yoga Nidra Harmonieux, relaxant et doux <i>Ouvert à tous + femmes enceinte</i> <i>Nicole (*sur inscription)</i>

ATTENTION ! Les "NEW" cours et ceux 1 ou 2x par mois, sur inscription, ont lieu dès minimum 3 personnes.
 Pour les inscriptions, adressez vous directement à Nicole via SMS / WhatsApp au 079 458 84 69 ou par e-mail info@lotus-studio.ch
 Pour les inscriptions hors Abo Lotus, adressez vous directement à la monitrice/moniteur.