



## Lotus Yoga Studio 2009 - 2022

### Centre de Yoga et formations

Place des Balances 13 - 1040 Echallens  
[info@lotus-studio.ch](mailto:info@lotus-studio.ch) / [www.lotus-studio.ch](http://www.lotus-studio.ch)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI / DIMANCHE
Matin		09h00 - 10h00 Gi-Gong Hors Abo Lotus Mara <i>*Inscription 079 440 40 55</i>	09h015- 10h15 Feldenkrais Hors Abo Lotus Karin <i>*Inscription 079 444 41 72</i>	06h45 - 07h45 (mai à octobre) Wake-up Yoga Flow Stimulant, tonifiant & harmonisant Ouvert à tous <i>Nicole (*sur inscription)</i>	09h00 - 10h00 Soft Hatha Yoga Flow Très doux et harmonisant Ouvert à tous Nicole	09h30 - 10h30 Samedi Yoga Stimulant et harmonisant Ouvert à tous <i>Nicole, Nina, Pascale, Stefania</i>
	09h00 - 10h00 Qi-Gong Hors Abo Lotus Ariane <i>*Inscription 079 370 52 98</i>	10h15 - 11h15 Gi-Gong Hors Abo Lotus Mara <i>*Inscription 079 440 40 55</i>	fin matinée / midi Feldenkrais Cours privé Karin <i>*Inscription 079 444 41 72</i>	09h00 - 10h00 Chi-Harmonie Hors Abo Lotus Alexandra <i>*Inscription 078 607 20 28</i>	10h30 - 11h30 Prénatal Yoga Yoga Maman & Bébé Postures, massages et méditations <i>Nicole (*sur inscription)</i>	09h00 - 17h00 Dimanche Tantra / 1x par mois Hors Abo Lotus Avec Karl Di Foggia <i>*Inscription +33 6 24 41 01 86</i>
Après-midi	Cours privé et / ou Ateliers et formations Avec Nicole  <i>Dates à voir sur le site</i>	16h45 - 17h30 Zumba & Yoga 7-12 ans Hors Abo Lotus Andy <i>*Inscription 079 721 29 34</i>		10h30 - 11h30 Hatha Yoga Doux et équilibrant Ouvert à tous Stefania	Cours privé / ateliers et formations (vendredi et WK) Avec Nicole  <i>Dates à voir sur le site</i>	09h00 - 18h00 1x par trimestre Atelier de Transformation Hors Abo Lotus / Samedi Avec Joëlle Hostettler-Rueger <i>*Inscription 079 401 48 10</i>
	17h15 - 18h15 Prénatal Yoga Postures et méditation  <i>Nicole (*sur inscription)</i>		17h30 - 18h30 Yogalates Flow (Yoga & Pilates) Fluide, renforcement et harmonisant Ouvert à tous Nicole	19h00 - 20h00 Qi-Gong Hors Abo Lotus Ariane <i>*Inscription 079 370 52 98</i>		17h00 - 18h00 (2x mois) DI Yang et Yin Yoga Flow Harmonisant et équilibrant Ouvert à tous <i>Nicole (*sur inscription)</i>
Soirée	18h30 - 19h30 Vinyasa Yoga Dynamique, intense & fluide (en anglais) Niveau moyen à avancé Nina / Nicole	19h00 - 20h00 Yoga Flow Harmonieux et fluide Niveau débutant à moyen Pascale / Nicole	17h45 - 18h45 Pilates Hors Abo Lotus Ariane <i>*Inscription 079 370 52 98</i>	17h45 - 18h45 Hatha Yoga Harmonisant Ouvert à tous Stefania	19h00 - 22h30 Tantra / 1x par mois Hors Abo Lotus Karl Di Foggia <i>*Inscription +33 6 24 41 01 86</i>	18h15 - 19h15 (2x mois) DI Hatha Yoga Nidra ouvert à tous Harmonieux, relaxant et doux Ouvert à tous <i>Nicole (*sur inscription)</i>
	Cours privé avec Nicole	20h15 - 21h30 Yin Yoga & Restorative Yoga Très doux, harmonisant & relaxant Ouvert à tous (avec accessoires) Nicole	20h00 - 21h00 Hatha Yoga & Yoga Nidra Postures de Yoga & Méditation guidée Ouvert à tous Nicole	20h15 - 21h15 (2x mois) Méditation aux bols chantants Harmonisant et relaxant Ouvert à tous Nicole + Ariane (*sur inscription)	18h30 - 22h30 Tantra / 1x par mois Hors Abo Lotus Eliza <i>*Inscription 076 454 18 77</i>	17h00 - 18h00 (1x mois) DI Yoga Nidra Hors Abo Lotus Andy <i>*Inscription 079 721 29 34</i>

**ATTENTION !** Les "NEW" cours et ceux 1 ou 2x par mois, sur inscription, ont lieu dès minimum 3 personnes.

**INFORMATION:** Pour cours PARTNER Yoga : dès 2 couples sur inscription.

Pour les inscriptions, adressez vous directement à Nicole via SMS / WhatsApp au 079 458 84 69 ou par e-mail [info@lotus-studio.ch](mailto:info@lotus-studio.ch)

Pour les inscriptions hors Abo Lotus, adressez vous directement à la monitrice/moniteur.