

Lotus Yoga Studio depuis 2009

Centre de Yoga et formations

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

Planning automne 2023 au printemps 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	DIMANCHE
MATIN				06h45 - 07h45 (mai à oct) Wake-up Yoga Flow Stimulant, harmonisant Nicole (*sur inscription)	09h00 - 10h00 Soft Hatha Yoga Flow Très doux, harmonisant Nicole	
					10h30 - 11h30 Yoga Maman & Bébé Postnatal Nicole (*sur inscription)	
APRES-MIDI			Massage et cours privé Sur Rendez-Vous via WhatsApp Nicole		13h00 - 14h00 Prénatal Yoga Posture, méditation, nidra Nicole (*sur inscription)	Atelier / Stage / Formation Sur inscription uniquement
			17h30 - 18h30 Yogalates Flow (Yoga & Pilates) Renforcement, harmonisant Nicole		Massage et cours privé Sur Rendez-Vous via WhatsApp Nicole	
SOIREE	18h30h - 19h30 Yoga Flow Dynamique Nina	19h00 - 20h00 Hatha Yoga Flow Harmonieux, fluide Nicole/Pascale			Massage et cours privé Sur Rendez-Vous via WhatsApp Nicole	
		20h15 - 21h15 Yin Yoga Flow Très doux, harmonisant, relaxant Ouvert à tous + femmes enceinte Nicole	20h00 - 21h00 Hatha Yoga & Yoga Nidra Postures & Méditation guidée Ouvert à tous + femmes enceinte Nicole	Massage et cours privé Sur Rendez-Vous via WhatsApp Nicole	19h15 - 20h15 (1x mois) Méditation sonore avec les bols Ouvert à tous + femmes enceinte Nicole (*sur inscription)	18h00 - 19h00 (2x mois) Yoga & Yoga Nidra Harmonieux, relaxant, doux Ouvert à tous + femmes enceinte Nicole (*sur inscription)

ATTENTION ! Les cours qui sont 1 ou 2 x par mois, sur inscription, ont lieu dès minimum 3 personnes.

Pour les inscriptions et Rendez-vous concernant les massages et soins, adressez vous directement à Nicole via SMS / WhatsApp au 079 458 84 69 ou par e-mail info@lotus-studio.ch