



Lotus Yoga Studio depuis 2009

Centre de Yoga et formations

Planning automne 2022 à printemps 2023

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
Matin				06h45 - 07h45 de mai à octobre Wake-up Yoga Flow Ouvert à tous Nicole (*sur inscription)	09h00 - 10h00 Soft Hatha Yoga Flow Très doux et harmonisant Nicole	09h00 - 17h00 Tantra / 1x par trimestre Hors Abo Lotus Avec Eliza *Inscription 076 454 18 77
	09h00 - 10h00 Qi-Gong Hors Abo Lotus Ariane *Inscription 079 370 52 98	09h00- 10h00 Qi-Gong Hors Abo Lotus Mara *Inscription 079 440 40 55	09h15- 10h15 Feldenkrais Hors Abo Lotus Karin *Inscription 079 444 41 72	09h00- 10h00 Chi-Harmonie Hors Abo Lotus Alexandra *Inscription 078 607 20 28	10h30 - 11h30 Yoga Maman & Bébé / Postnatal Postures, massages, & méditations Nicole (*sur inscription)	09h00 - 17h00 Formation Tantra / 1x par mois Hors Abo Lotus Avec Karl Di Foggia *Inscription +33 6 24 41 01 86
Après-midi		10h15 - 11h15 Qi-Gong Hors Abo Lotus Mara *Inscription 079 440 40 55	12h15 - 13h15 Feldenkrais Hors Abo Lotus Karin *Inscription 079 444 41 72	10h30 - 11h30 Hatha Yoga Doux, harmonisant & relaxant Ouvert à tous Stefania (*sur inscription)	NEW 12h15 - 13h15 / 17h15 - 18h15 Prénatal Yoga Postures, méditations & Nidra Nicole (*sur inscription)	Ateliers, stages & formations Yoga Hormonale/Visage/Yeux Chi Yoga Flow Saisons & YogArt Sur inscription uniquement
		16h45 - 17h30 Zumba & Yoga 7 - 12 ans Hors Abo Lotus Endy *Inscription 079 721 29 34	17h30 - 18h30 Yogalates Flow (Yoga & Pilates) Fluide, renforcement et harmonisant Ouvert à tous Nicole			
Soirée	18h30h - 19h30 Vinyasa Flow Dynamique & intence en anglais Niveau moyen à avancé Nina	19h00 - 20h00 Hatha Yoga Flow Harmonieux et fluide Niveau bon debutant au moyen Nicole/Pascale	18h45 - 19h45 Pilates doux Hors Abo Lotus Ariane *Inscription 079 370 52 98	17h45 - 18h45 Hatha Yoga Doux, harmonisant & relaxant Ouvert à tous Stefania (*sur inscription)	NEW 18h00 - 22h30 Tantra / 1x par mois Hors Abo Lotus Avec Karl Di Foggia *Inscription +33 6 24 41 01 86	17h30 - 18h30 Yoga Nirda (1x par mois) Hors Abo Lotus Endy *Inscription 079 721 29 34
	20h00- 21h00 (2x mois) Yang & Yin Yoga Flow fluide & harmonisant Ouvert à tous Nicole (*sur inscription)	NEW 20h15 - 21h15 Yin & Restorative Yoga + méditation Très doux, harmonisant & relaxant Ouvert à tous (avec accessoires) Nicole	20h00 - 21h00 Hatha Yoga & Yoga Nidra Postures de Yoga & Méditation guidée Ouvert à tous + femmes enceinte Nicole	19h00 - 20h00 Qi-Gong Hors Abo Lotus Ariane *Inscription 079 370 52 98		19h15 - 20h15 (1x mois) Zen Sonore Méditation avec bols Harmonisant & relaxant Ouvert à tous + femmes enceinte Nicole & Ariane (*sur inscription)

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.