



# HATHA YOGA CLUB

## Calendrier des Ateliers 2023 / 2024

DATE	HORAIRES	PROFESSEURE	THEME	LIEU	
<b>Samedi 14 octobre</b>	9h30 à 12h	Catherine Sibille	Les fondamentaux du yoga	<b>Maison des Sports</b> 2 rue du 11 novembre 1918 Chalon-sur-Saône  <b>Salle de danse N°2</b>	
<b>Samedi 16 décembre</b>	9h30 à 12h	Corinne Fromont Guiguet	Yoga, source de détente et de bien-être		
<b>Samedi 6 janvier</b>	9h30 à 12h	Catherine Sibille	Yoga traditionnel et Pujas (cérémonie traditionnelle)		
<b>Samedi 27 janvier</b>	9h30 à 12h	Sylvie de Carli	Le salut au soleil de la méthode Eva Ruchpaul		Réservé aux pratiquants de la méthode Eva Ruchpaul
<b>Samedi 3 février</b>	9h30 à 12h	Catherine Sibille	Ayurveda (médecine indienne) : Découvrir et équilibrer son Dosha par le yoga – 1 <sup>e</sup> volet (avec test)		
<b>Samedi 10 février</b>	9h30 à 12h	Corinne Fromont Guiguet	Yoga et prise de conscience de la respiration		
<b>Samedi 17 février</b>	9h30 à 12h	Catherine Sibille	Ayurveda (médecine indienne) : Découvrir et équilibrer son Dosha par le yoga – 2 <sup>e</sup> volet		
<b><u>Samedi 30 mars</u></b>	9h30 à 12h	Catherine Sibille	Ayurveda (médecine indienne) : Découvrir et équilibrer son Dosha par le yoga – 3 <sup>e</sup> volet		
<b>Samedi 6 avril</b>	9h30 à 12h	Corinne Fromont Guiguet	Yoga et éveil de la colonne vertébrale		
<b>Samedi 25 mai</b>	9h30 à 12h	Catherine Sibille	Yoga et psoas, notre muscle de l'âme		
<b><u>Samedi 15 juin</u></b>	9h30 à 12h	Sylvie de Carli	La posture sur la tête		Réservé aux pratiquants de la méthode Eva Ruchpaul

Ce calendrier est prévisionnel et susceptible d'être modifié.

Version du 5 mars 2024 (changements surlignés).

### **PLACES LIMITÉES - RÉSERVATION INDISPENSABLE**

Ces ateliers sont réservés aux adhérents du Hatha Yoga Club (cotisation annuelle de 35 €).  
Les places sont limitées à 20 personnes par atelier.  
Une participation financière de 15 € par personne est demandée.  
Réservez en ligne via la plateforme sécurisée HelloAsso, ou contactez-nous.

Pour vous inscrire :



<https://www.helloasso.com/associations/hatha-yoga-club/boutiques/ateliers-de-yoga>

Tél : 06 52 89 55 01

Email : hathayogaclub71@gmail.com