

## Calendrier Yoga 2019-2020

| <b>MARDI</b>   |  |   |  |
|--|--|---|--|
| VENIZY : 9h à 10h30<br>Salle polyvalente<br>NEUVY-SAUTOUR : 18h30-20h<br>Salle des fêtes |  |   |  |
| 2019   | Septembre<br>10-sept<br>17-sept<br>24-sept       |   |  |
|  | Octobre<br>01-oct<br>08-oct<br>15-oct            |   |  |
|  | Novembre<br>05-nov<br>12-nov<br>19-nov<br>26-nov |   |  |
|  | Décembre<br>03-déc<br>10-déc<br>17-déc           |   |  |
|  | 2020   | Janvier<br>07-janv<br>14-janv<br>21-janv<br>28-janv |  |
|  |  | Février<br>04-févr<br>11-févr<br>18-févr            |  |
|  |  | Mars<br>10-mars<br>17-mars<br>24-mars<br>31-mars    |  |
|  |  | Avril<br>07-avr<br>14-avr                           |  |
|  | Mai  | 05-mai<br>12-mai<br>19-mai<br>26-mai                |  |
|  |  | Juin  | 02-juin<br>09-juin<br>16-juin<br>23-juin |

| <b>MERCREDI : AUXERRE</b>   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Foyer Gouré/Sémaphore : 15h30 à 17h<br>14 rue Michel Lepeletier<br>Salle de la Chapelle : 18h15 à 19h45<br>1 rue Marcelin Berthelot |  |   |  |
| 2019  | Septembre<br>11-sept<br>18-sept<br>25-sept       |   |  |
|   | Octobre<br>02-oct<br>09-oct<br>16-oct            |   |  |
|   | Novembre<br>06-nov<br>13-nov<br>20-nov<br>27-nov |   |  |
|   | Décembre<br>04-déc<br>11-déc<br>18-déc           |   |  |
|   | 2020   | Janvier<br>08-janv<br>15-janv<br>22-janv<br>29-janv |  |
|   |  | Février<br>05-févr<br>12-févr<br>19-févr            |  |
|   |  | Mars<br>11-mars<br>18-mars<br>25-mars               |  |
|   |  | Avril<br>01-avr<br>08-avr<br>15-avr                 |  |
|   | Mai  | 06-mai<br>13-mai<br>20-mai<br>27-mai                |  |
|   |  | Juin  | 03-juin<br>10-juin<br>17-juin<br>24-juin |

| <b>JEUDI</b>   |  |   |  |
|--|--|---|--|
| NEUVY-SAUTOUR : 11h15 à 12h45<br>Salle des fêtes<br>BRIENON : 18h30 à 20h*<br>13 rue de l'hôtel Dieu |  |   |  |
| 2019   | Septembre<br>12-sept<br>19-sept<br>26-sept       |   |  |
|  | Octobre<br>03-oct<br>10-oct<br>17-oct            |   |  |
|  | Novembre<br>07-nov<br>14-nov<br>21-nov<br>28-nov |   |  |
|  | Décembre<br>05-déc<br>12-déc<br>19-déc           |   |  |
|  | 2020   | Janvier<br>09-janv<br>16-janv<br>23-janv<br>30-janv |  |
|  |  | Février<br>06-févr<br>13-févr<br>20-févr            |  |
|  |  | Mars<br>12-mars<br>19-mars<br>26-mars               |  |
|  |  | Avril<br>02-avr<br>09-avr<br>16-avr                 |  |
|  | Mai  | 07-mai<br>14-mai<br>21-mai<br>28-mai                |  |
|  |  | Juin  | 04-juin<br>11-juin<br>18-juin<br>25-juin |

| <b>VENREDI</b>                             |  |   |  |
|--|--|---|--|
| SOUMAINTRAIN : 18h30 à 20h Salle des fêtes |  |   |  |
| 2019                                       | Septembre<br>13-sept<br>20-sept<br>27-sept       |   |  |
|  | Octobre<br>04-oct<br>11-oct<br>18-oct            |   |  |
|  | Novembre<br>08-nov<br>15-nov<br>22-nov<br>29-nov |   |  |
|  | Décembre<br>06-déc<br>13-déc<br>20-déc           |   |  |
|  | 2020   | Janvier<br>10-janv<br>17-janv<br>24-janv<br>31-janv |  |
|  |  | Février<br>07-févr<br>14-févr<br>21-févr            |  |
|  |  | Mars<br>13-mars<br>20-mars<br>27-mars               |  |
|  |  | Avril<br>03-avr<br>10-avr<br>17-avr                 |  |
|  | Mai  | 08-mai<br>15-mai<br>22-mai<br>29-mai                |  |
|  |  | Juin  | 05-juin<br>12-juin<br>19-juin<br>26-juin |

Méditation longue à l'issue du cours (15 minutes)

\* Les cours de Briennon reprendront à compter du 19 septembre

Contact : [aline89@msn.com](mailto:aline89@msn.com)

(06) 20 81 27 48

Merci de prévenir de votre venue

|                     | VENIZY - NEUVY SAUTOUR SOUMAINTRAIN | AUXERRE | BRIENON (par association "La sentinelle") |
|---------------------|-------------------------------------|---------|---|
| Unité               | 11 €                                | 13 €    | 10 €                                      |
| Carte de 10 cours   | 85 €                                | 90 €    | 20 €                                      |
| Trimestre           | 80 €                                | 85 €    |   |
| Année (34 cours)    | 210 €                               | 230 €   | 200 €                                     |
| Cotisation annuelle | 5 €                                 | 5 €     | La sentinelle                             |

**JOURNEES ATELIERS YOGA à AUXERRE : Etre en paix avec Soi-même**

(06) 07 17 68 58

**Le YOGA et les émotions**

Le samedi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30 possibilité de venir par demi-journée ou par journée

2019 : 30 Novembre, 2020 : 25 janvier, 14 Mars, 16 Mai

pratiques (postures, respiration, ...), yoga Nidra, théorie, méditation