

# PLANNING DES ACTIVITÉS CORPORELLES

POUR L'INSCRIPTION, MERCI DE CONTACTER LE PROFESSEUR

Salle ODELYS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 à 11h30	10h00 à 11h15	9h40 à 10h55	10h00 à 11h15	9h30 à 11h00	<p><b>RÉSERVÉ</b> aux formations, ateliers et stages à thèmes.</p> <p><b>Formations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Massage sensitif</li> <li>• Sophro-relaxation " Devenez praticien "</li> <li>• Réflexologie plantaire (M.B.S.R.)</li> <li>• Méditation Pleine Conscience (M.B.S.R.)</li> </ul> <p><b>Ateliers</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga du Rire</li> <li>• Aloe vera</li> <li>• Aromathérapie</li> <li>• Sophro-relaxation Enfants / Parents</li> </ul> <p>(voir sur le site Odelys) <a href="http://www.centre-odelys.fr">www.centre-odelys.fr</a></p>
<p><b>ART THERAPIE</b> 3 ateliers mensuels <i>Isabelle GUERIN</i> 06 80 93 00 64</p>	<p><b>HATHA YOGA</b> Relaxation <i>Véronique COSTES</i> 06 26 79 93 73</p>	<p><b>YOGA DYNAMIQUE</b> Relaxation <i>Véronique COSTES</i> 06 26 79 93 73</p>	<p><b>YOGA THERAPIE</b> Relaxation <i>Véronique COSTES</i> 06 26 79 93 73</p>	<p><b>KUNDALINI YOGA</b> <i>Nām Suina Kaur</i> 06 62 30 13 31</p>	
12h40 à 13h40	12h30 à 13h30	12h40 à 13h40	11h30 à 12h45		
<p><b>METHODE PILATES</b> Stretching + Feet Ball <i>Nathalie DECOMBAS</i> 06 77 99 59 15</p>	<p><b>CHANT PRENATAL</b> Relaxation <i>Thierry FLEURY</i> 07 82 49 56 61</p>	<p><b>QI GONG</b> Relaxation <i>Claire BLIN</i> 06 20 91 28 34</p>	<p><b>HATHA YOGA</b> Relaxation <i>Véronique COSTES</i> 06 26 79 93 73</p>		
		15h30 à 16h30		18h00 - 19h00	
		<p><b>YOGA</b> Enfants 5 à 8 ans <i>Johanna COOK</i> 06 12 29 80 03</p>		<p><b>GYMNASTIQUE HYPOPRESSIVE</b> <i>Jean-Pierre LECAS</i> 06 16 57 33 58</p>	
		17h00 à 18h00		19h15 à 20h15	
		<p><b>MEDITATION</b> Pleine conscience <i>Johanna COOK</i> 06 12 29 80 03</p>	19h00 à 20h15		
18h30 à 19h30	18h40 à 19h55	18h30 à 20h00	19h00 à 20h15	19h15 à 20h15	
<p><b>SOPHRO-RELAX.</b> Gestion du stress <i>Françoise SCHINDLER</i> 06 89 46 57 72</p>	<p><b>HATHA YOGA</b> Relaxation <i>Véronique COSTES</i> 06 26 79 93 73</p>	<p><b>KUNDALINI YOGA</b> <i>F.Xavier LABRECHE</i> 06 41 80 69 20</p>	<p><b>YOGA THERAPIE</b> Relaxation <i>Véronique COSTES</i> 06 26 79 93 73</p>	<p><b>YOGA DU SON</b> Pleine conscience <i>Thierry FLEURY</i> 07 82 49 56 61</p>	

**FORMATIONS, STAGES, COURS COLLECTIFS,...**

Plus d'infos sur : [www.centre-odelys.fr](http://www.centre-odelys.fr)