


PLANNING ANNEE 2024
ANTENNE YOGA CORSE

En présentiel et en partenariat avec l'antenne Occitanie

|  | CULTURE | ANATOMIE | PREPARATION |
|---|---|--|---|
| 20 et 21 JANVIER 24 J7 et J8 | KOSHAS | MEMBRES SUPERIEURS | ATELIER POSTURAL PRATIQUE MANTRA PRANA |
| 23 et 24 MARS J9 et J10 | KRIYA RAMAYANA PURANA <i>RETOUR VIDEO</i> | COLONNE VERTEBRALE | SYMBOLISME POSTURE <i>RETOUR VIDEO</i> ATELIER POSTURAL PRATIQUE MANTRA PRANA |
| 6 et 7 AVRIL J11 et J12 | INTRO SAMKYA ET VEDANTA | | ATELIER POSTURAL PRATIQUE MANTRA PRANA |
| 18, 19 et 20 MAI FIGARI J13, J14 et J15 | | DIAPHRAGME <i>RETOUR VIDEO MARIE</i> | MEMOIRE MARIE POSTURAL 3^{ème} année (Valérie) et (Sophie) EVALUATION QCM ENTRETIENS ANNUELS ANIMATIONS POSTURALES |
| 25 et 26 MAI J16 et 17 | TANTRA <i>RETOUR VIDEO</i> | HANCHE | ATELIER POSTURAL PRATIQUE MANTRA PRANA |

POUR RAPPEL INFOS STAGES NATIONAUX EN VISIO PREVUS

- Du 1^{er} au 4 février : Pranayama (hématique) – INSCRIPTIONS EN COURS
- Du 14 au 17 mars : Mudrā, Bandha, Dṛṣṭi, Mantra (approfondissement)