

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)