

Association Ici et Maintenant programmation mettayoga année 2024-25				Adhérent : .....					
		<i>Jours horaires de cours</i>		<b>Lundi 18:30-20:00</b>	<b>mardi 10:30-12:00</b>	<b>mercredi 18:30-20:00</b>			
		<i>Lieu des cours</i>		Ecole Suzanne Valadon	Zoom online	Ecole Flocon			
		<i>Adresse</i>		1, rue Foyatier 75018 Paris		1, rue Ferdinand Flocon 75018 Paris			
		<i>Accès</i>		M12 « Abbesses » M 2 « Anvers »		M12 « Jules Joffrin » M4 « Marcadet-Poissonniers »			
		<b>30 séances d'1h30</b>	semaines						
AUTOMNE METAL du 7 août au 20 INTER-SAISON TERRE du 21 octobre au 6 novembre saison	1er trimestre	séance 1	du 7 octobre au 12 octobre		hatha raja yoga	hatha raja yoga	hatha raja yoga		
		séance 2	du 14 octobre au 19 octobre	● jeudi 17 octobre	yin insight yoga	yin insight yoga	yin insight yoga		
		vacances scolaires	du 21 octobre au 27 octobre						
		vacances scolaires	du 28 octobre au 3 novembre						
		séance 3	du 4 novembre au 10 novembre		hatha raja yoga	hatha raja yoga	hatha raja yoga		
		séance 4	du 11 novembre au 17 novembre	● vendredi 15 novembre	lundi 11 novembre	yin insight yoga	yin insight yoga		
		séance 5	du 18 novembre au 24 novembre		hatha raja yoga	hatha raja yoga	hatha raja yoga		
		séance 6	du 25 novembre au 1er décembre		hatha raja yoga	hatha raja yoga	hatha raja yoga		
		séance 7	du 2 décembre au 8 décembre		hatha raja yoga	hatha raja yoga	hatha raja yoga		
		séance 8	du 9 décembre au 15 décembre	● dimanche 15 décembre	yin insight yoga	yin insight yoga	yin insight yoga		
HIVER EAU du 7 novembre au 15 janvier saison de l'introspection	1er trimestre	séance 9	du 16 décembre au 22 décembre		hatha raja yoga	hatha raja yoga	hatha raja yoga		
		vacances scolaires	du 23 décembre au 29 décembre						
		vacances scolaires	du 30 décembre au 5 janvier						
		séance 10	du 6 janvier au 12 janvier		hatha raja yoga	hatha raja yoga	hatha raja yoga		
		INTER-SAISON TERRE du 16 janvier au 3 février saison de l'expansion	2ème trimestre	séance 11	du 13 janvier au 19 janvier	● lundi 13 janvier	yin insight yoga	yin insight yoga	yin insight yoga
				séance 12	du 20 janvier au 26 janvier		hatha raja yoga	hatha raja yoga	hatha raja yoga
				séance 13	du 27 janvier au 2 février		hatha raja yoga	hatha raja yoga	hatha raja yoga
				séance 14	du 3 février au 9 février		hatha raja yoga	hatha raja yoga	hatha raja yoga
				séance 15	du 10 février au 16 février	● mercredi 12 février	yin insight yoga	yin insight yoga	yin insight yoga
				vacances scolaires	du 17 février au 23 février				
vacances scolaires	du 24 février au 2 mars								
séance 16	du 3 mars au 9 mars								
séance 17	du 10 mars au 16 mars			● vendredi 14 mars	yin insight yoga	yin insight yoga	yin insight yoga		
séance 18	du 17 mars au 23 mars				hatha raja yoga	hatha raja yoga	hatha raja yoga		
PRINTEMPS BOIS du 4 février au 16 avril saison du renouveau et de l'expansion	2ème trimestre	séance 19	du 24 mars au 30 mars		hatha raja yoga	hatha raja yoga	hatha raja yoga		
		séance 20	du 31 mars au 6 avril		hatha raja yoga	hatha raja yoga	hatha raja yoga		
		INTER-SAISON TERRE du 17 avril au 5 mai saison de la transformation	3ème trimestre	séance 21	du 7 avril au 13 avril	● dimanche 13 avril	yin insight yoga	yin insight yoga	yin insight yoga
				vacances scolaires	du 14 au 20 avril				
				vacances scolaires	du 21 au 27 avril				
				séance 22	du 28 avril au 4 mai		hatha raja yoga	hatha raja yoga	hatha raja yoga
				séance 23	du 5 mai au 11 mai		hatha raja yoga	hatha raja yoga	hatha raja yoga
				séance 24	du 12 mai au 18 mai	● lundi 12 mai	yin insight yoga	yin insight yoga	yin insight yoga
				séance 25	du 19 mai au 25 mai		hatha raja yoga	hatha raja yoga	hatha raja yoga
				séance 26	du 26 mai au 1er juin		hatha raja yoga	hatha raja yoga	hatha raja yoga
séance 27	du 2 juin au 8 juin				hatha raja yoga	hatha raja yoga	hatha raja yoga		
séance 28	du 9 juin au 15 juin			● mercredi 11 juin	lundi 9 juin	yin insight yoga	yin insight yoga		
ETE FEU du 5 mai au 22 juillet saison de l'extériorisation	3ème trimestre	séance 29	du 16 juin au 22 juin		hatha raja yoga	hatha raja yoga	hatha raja yoga		
		séance 30	du 23 juin au 29 juin		hatha raja yoga	hatha raja yoga	hatha raja yoga		