



PORTES OUVERTES LES 12-13 SEPTEMBRE 2015

TOUS LES COURS DE YOGA ET CUISINE SONT GRATUITS !

-10% sur les cartes d'abonnement

SANS INSCRIPTION ** DANS LA LIMITE DES PLACES
(THEMES DES ATELIERS SUSCEPTIBLES DE MODIFICATIONS.)

PROGRAMME DE YOGA ET MEDITATION

SAMEDI 12 SEPTEMBRE

9H30	YOGA VINYASA (Pamela, 60 mins)
10H45	HATHA YOGA (Evelyne, 90 mins)
12H30	YOGA PRENATAL (Agathe, 60 mins)
13h45	INTRODUCTION A LA PLEINE CONSCIENCE (Eugenio, 60 minutes)
15H00	YOGA SENIORS (Pamela, 30 mins)
15H30	VISITE LIBRE
16H00	YOGA DU DOS (Pamela, 30 mins)
16H30	VISITE LIBRE
17H00	RELAXATION PROFONDE (Evelyne, 30 mins)
17H30	VISITE LIBRE
18H00	FONDATIONS DU YOGA (Aloÿs, 30 mins)
18h30	VISITE LIBRE
19H00	MEDITATION (Aloÿs, 30 mins)

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE

9H45	MEDITATION (Pamela, 30 mins)
10H30	VINYASA YOGA (Pamela, 90 mins)
12H15	YOGA DU DOS (Pamela + Dr. Nathalie Babouraj, 90 mins)
14H00	VISITE LIBRE
14H30	PRE + POST NATAL (Agathe, 30 mins)
15H00	VISITE LIBRE
15H30	YOGA SENIORS (Pamela, 30 mins)
16H00	VISITE LIBRE
16h15	VINYASA YOGA (Alex, 90 mins)
18H00	FONDATIONS DU YOGA (Aloÿs, 60 mins)
19H15	HATHA YOGA (Aloÿs, 90 mins)

PROGRAMME DE CUISINE VEGETARIENNE

SAMEDI 12 SEPTEMBRE

11H30	YIN/YANG DANS L'ASSIETTE (30 mins) Chef Pamela Weber
12H30	TARTARE D'ALGUES (30 mins) Chef Pamela Weber
13H30	BOULES DE MANGUE SECHEE (30 mins) Chef Pamela Weber
14H30	L'ART DE MANIER UN COUTEAU (30 mins) Chef Pamela Weber
15H30	SUBLIMER VOS SALADES (30 mins) Chef Senêt Weber
16H30	DECOUVRIR LE MISO (30 mins) Chef Senêt Weber
17H30	MOUSSE AU CHOCOLAT 100% VEGETALE Chef Pamela Weber (30 mins)
18H30	POPCORN PEPS Chef Pamela Weber (30 mins)

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE

11H00	SMOOTHIES ENERGISANTS (30 mins) Chef Sébastien Briant
12H00	L'ART DE MANIER UN COUTEAU (30 mins) Chef Sébastien Briant
13H00	SUBLIMER VOS SALADES (30 mins) Chef Senêt Weber
14H00	CRUMBLE AUX PECHEES 100% CRU (30 mins) Chef Juliette Pochat
15H00	CUISINE AYURVEDIQUE : LASSIS + TAPAS Chef Nathalie Babouraj (30 mins)
16H00	YIN/YANG DANS L'ASSIETTE (30 mins) Chef Pamela Weber
17H00	CUISINE JAPONAISE GOURMANDE (30 mins) Chef Marie Suy
18H00	ROULEAUX DE PRINTEMPS + SAUCE SESAME NOIR (30 mins) Chef Marie Suy