



PORTES OUVERTES 11 / 12 octobre 2014

TOUS LES COURS SONT GRATUITS !

-10% SUR LES ABONNEMENTS & FORFAITS

---

## PROGRAMME DE SAMEDI 11 OCTOBRE

---

### SALLE DE YOGA

9H30 YOGA VINYASA (Agathe)  
10H45 YOGA PRENATAL (Agathe)  
12H00 MEDITATION (Pamela)  
12H45 HATHA YOGA (Pamela)  
14H30 RENCONTRER LES FONDATEURS  
15H00 VISITE LIBRE  
15H30 LA SALUTATION AU SOLEIL (Pamela)  
16H00 VISITE LIBRE  
16H30 HATHA (Evy)  
17H00 VISITE LIBRE  
17H30 AU DELA DES POSTURES : LE PRANAYAMA (Evy)  
18H00 RELAXATION PROFONDE (Evy)

### CUISINE

15H00 DECOUVRIR LES MAKIS VEGETARIENS (Trinh)  
15H30 DOUCEURS AU TOFU ET LAIT DE COCO (Trinh)  
16H00 LES PATISSERIES SANS GLUTEN (Maya)  
16H30 VISITE LIBRE  
17H00 LES BOULES D'ENERGIE (Sébastien)  
17H30 VISITE LIBRE  
18H00 LA PLEINE CONSCIENCE ET L'ALIMENTATION (Pamela)

---

## PROGRAMME DE DIMANCHE 12 OCTOBRE

---

### SALLE DE YOGA

9H45 MEDITATION (Pamela)  
10H30 YOGA VINYASA (Pamela)  
12H30 RENCONTRER LES FONDATEURS  
13H00 VISITE LIBRE  
13H30 LA SALUTATION AU SOLEIL (Pamela)  
14H00 VISITE LIBRE  
14H30 INITIATION A LA MEDITATION (Pamela)  
15H00 VISITE LIBRE  
15H30 HATHA YOGA (Aloÿs)  
16H00 YOGA DU SON (Aloÿs)  
16H30 YOGA POUR ENFANTS (Agathe)  
17H00 VINYASA YOGA (Rodrigo)  
17H30 VISITE LIBRE  
18H00 RELAXATION PROFONDE (Rodrigo)  
19h00 FONDATIONS DU YOGA (Aloÿs)  
20h15 HATHA (Aloÿs)

### CUISINE

13h00 DEGUSTATION DES PREPARATIONS DE  
JULIE LIMONT  
(Jusqu'à 15h00)  
15H00 COUTEAUX : PREMIERS GESTES (Pamela)  
15H30 VISITE LIBRE  
16H00 DECOUVRIR LA PATISSERIE VEGANE (Sarah)  
16H30 VISITE LIBRE  
17H00 DECOUVRIR LA PATISSERIE VEGANE (Sarah)  
17H30 VISITE LIBRE  
18H00 LA PLEINE CONSCIENCE ET L'ALIMENTATION  
(Pamela)