



Ma vie en yoga

Planning des cours saison 2025 / 2026 • Du 1er septembre 2025 au 26 juillet 2026

Dates de fermeture des cours

Vacances de la Toussaint : du samedi 25 octobre au dimanche 2 novembre 2025 • Vacances de Noël : du samedi 20 décembre 2025 au dimanche 4 janvier 2026

Vacances de printemps : du dimanche 12 au dimanche 19 avril 2026 • Vacances d'été : du samedi 25 juillet au dimanche 16 août 2026

Mardi	Jeudi	Vendredi
07h à 8h Hatha Yoga Morning routine Tous niveaux		07h à 8h Yin Yoga Morning routine Tous niveaux
18h à 19h Yoga Intégral doux Tous niveaux	18h à 19h Prépa Hatha Yoga Tous niveaux	17h15 à 18h15 Yoga Flow Niveau confirmé
19h15 à 20h30 Yin Postural AV® Déconseillé aux débutants	19h15 à 20h30 Méditation & Yoga Nidra Tous niveaux	18h30 à 19h45 Yin Yoga Tous niveaux

Tous les cours sur Baugé en Anjou se déroulent à : Espace Yoga • Baugé, 27 bis rue Marthe de la Beausse à Baugé en Anjou

Inscription possible toute l'année • Un cours « découverte » est systématiquement offert, alors n'hésitez pas à essayer !

www.mavieenyoga.fr • armelle.viala@gmail.com • Tel. 06 60 63 09 66