

Cours de YOGA via ZOOM - MAI 2021

Sous réserve de nouvelles possibilités en présentiel



Yoga et Créativité vous propose des cours de yoga à l'aide du logiciel Zoom.
Ces cours sont accessibles à partir de votre ordinateur, tablette ou smartphone.

Dix minutes avant l'heure du cours, vous pourrez cliquer sur le lien dans l'encadré correspondant. Attention, chaque cours a un lien spécifique ! Durée de chaque cours : 1h15.
D'ici là, si ce n'est déjà fait, **téléchargez Zoom** sur votre ordinateur ou votre smartphone à l'aide de ce lien : <https://zoom.us/fr-fr/meetings.html> .

ATTENTION : **marquez bien votre prénom et nom** lorsque vous téléchargez ZOOM pour être clairement identifiable lors des cours.

Pour la pratique, aménagez-vous un endroit le plus propice possible chez vous, tapis ou tapis de yoga, coussin, plaid pour la relaxation finale.

N'étant pas concrètement près de vous, c'est à vous d'assurer votre sécurité et de sentir clairement vos limites dans la pratique.



AVRIL

17

Mardi 20 avril à 18h45 : cours de Hatha Yoga - 20h à 20h20 méditation

<https://us02web.zoom.us/j/83914256149>

ID de réunion : 839 1425 6149

18

La Soirée de Yoga

Jeudi 29 avril : 18h30 Hatha Yoga - 19h50 Yoga Nidra – 20h30 méditation

<https://us02web.zoom.us/j/86351597899>

ID de réunion : 863 5159 7899



MAI

19

Lundi 10 mai à 9h15 : cours de Hatha Yoga

<https://us02web.zoom.us/j/83740700700>

ID de réunion : 837 4070 0700

20

Mardi 11 mai à 18h45 : cours mixte, Hatha Yoga + Yoga Nidra

<https://us02web.zoom.us/j/88100668708>

ID de réunion : 881 0066 8708

21

Lundi 17 mai à 9h15 : cours relaxation et Yoga Nidra

<https://us02web.zoom.us/j/88301229459>

ID de réunion : 883 0122 9459

19b

Mardi 18 mai à 18h45 : cours de Hatha Yoga - 20h à 20h20 méditation

<https://us02web.zoom.us/j/89392909985>

ID de réunion : 893 9290 9985

20b

Mardi 25 mai à 10h : cours mixte, Hatha Yoga + Yoga Nidra

<https://us02web.zoom.us/j/85328961066>

ID de réunion : 853 2896 1066



22

Mercredi 26 mai à 18h45 : cours de Hatha Yoga - 20h à 20h20 méditation

<https://us02web.zoom.us/j/85280865412>

ID de réunion : 852 8086 5412

22b

Lundi 31 mai à 9h15 : cours de Hatha Yoga

<https://us02web.zoom.us/j/87243354111>

ID de réunion : 872 4335 4111

JUIN

23

Mardi 1 juin à 18h45 : cours Hatha Yoga

<https://us02web.zoom.us/j/84973797220>

ID de réunion : 849 7379 7220

