



www.beyoki.org

YOGA CENTRE VILLE DE NEUCHÂTEL

horaires des cours

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
12h15 – 13h15	12h15 – 13h15	9h30 – 10h30	18h30 – 19h30	7h – 8h	9h30 – 11h
Hatha	Vinyasa	Hatha doux – yin	Yin	Pratique libre – ajustée	Yang -yin – 1x par mois
18h15 – 19h15	14h00 – 15h00	12h15 – 13h15		9h30 – 10h30	28.09, 02.11, 30.11, 21.12
Hatha	Postnatal	Hatha doux – yin		Hatha doux – yin	
19h30 – 20h30	17h45 – 18h45	18h15 – 19h15		12h15 – 13h15	
Débutants Hatha	Yoga et handicap dès le 22 octobre	Vinyasa		Yang	
		19h30 – 20h30			
		Hatha doux – yin			

Cours convenant aux débutants

Cours pour avancés

Cours pour les mamans et toutes personnes désireuses de travailler son périnée. Avec ou sans bébé.

Pas de cours guidé. L'élève suit son ressenti et enchaîne les postures à son rythme. Le professeur le corrige au fil de sa pratique

Pour des adultes -dès 18 ans- en situation de handicap, vivant en institution, au sein de leur famille ou de manière indépendante.

