



Le Héron Bleu de Ida Anceschi

Rue Louis Socquet 40, 1030 Schaerbeek, Belgium

Mob +32 (0) 499 98 89 44, info@yoga-leheronbleu.com

www.yoga-leheronbleu.com

IBAN BE20 7360 4492 9656, BIC KREDBEBB, Banque KBC Brussels

N TVA: BE0696.586.692 - TVA non applicable - Régime particulier de la franchise de la taxe

Yoga de l'Energie pour Senior

Chaque 1er et 3ème MARDI du mois 10h30 - 11h45 en FR

à **PARMENTIER** = Bibliothèque au REZ avec jardin privatif, Centre Résidentiel Parmentier, Avenue Edmond Parmentier
122, 1150 Woluwe-Saint-Pierre

| | | |
|---|------------|------------|
| 1 | 01/10/2024 | 07/01/2025 |
| 2 | 15/10/2024 | 04/02/2025 |
| 3 | 19/11/2024 | 04/03/2025 |
| 4 | 04/12/2024 | 18/03/2025 |
| 5 | 17/12/2024 | 01/04/2025 |



Séance régulière : jour où le cours a lieu



Séance joker : jour où le cours a lieu pendant une période de vacances scolaires (B = Ecoles Belges francophones, EU = Ecoles Européennes, BSB = Ecoles internationales). S'il y a de la place, on peut participer avec max. 2 enfants âges de min. 8 ans / adulte (supplément €12 / enfant).



Vacances : jour où le cours n'a pas lieu

| | | |
|---|-------------------|-------------------------------|
| Atelier 1 - Les 18 Mouvements de Naropa 2 séances | 2 Fév 2025 | Dimanche, 10h-13h, Stockel |
| Atelier 2 - Ambiances Energétiques et Respiration 3 séances | 6 Avr 2025 | Dimanche, 10h-15h, Stockel |



Le Héron Bleu de Ida Anceschi

Rue Louis Socquet 40, 1030 Schaerbeek, Belgium

Mob +32 (0) 499 98 89 44, info@yoga-leheronbleu.com

www.yoga-leheronbleu.com

IBAN BE20 7360 4492 9656, BIC KREDBEBB, Banque KBC Brussels

N TVA: BE0696.586.692 - TVA non applicable - Régime particulier de la franchise de la taxe

Yoga de l'Énergie et Santé

MARDI 17h15 - 18h30 en FR

à **MONTGOMERY** = Salle de méditation au REZ avec jardin privatif, Rue André Fauchille 3A,
1150 Woluwe-Saint-Pierre

| | | | |
|----|------------------------|------------------------|---------------------|
| 1 | 24 Sep 2024 | 24 Déc 2024 BSB, EU, B | 25 Mar 2025 |
| 2 | 1 Oct 2024 | 31 Déc 2024 BS, EU, B | 1 Avr 2025 |
| 3 | 7 Oct 2024 | 7 Jan 2025 | 8 Avr 2025 BSB |
| 4 | 15 Oct 2024 | 14 Jan 2025 | 15 Avr 2025 BSB, EU |
| 5 | 22 Oct 2024 B | 21 Jan 2025 | 22 Avr 2025 EU |
| 6 | 29 Oct 2024 BSB, EU, B | 28 Jan 2025 | 29 Avr 2025 B |
| 7 | 5 Nov 2024 BSB, EU | 4 Fév 2025 | 6 Mai 2025 B |
| 8 | 12 Nov 2024 | 11 Fév 2025 | 13 Mai 2025 |
| 9 | 19 Nov 2024 | 18 Fév 2025 BSB | 20 Mai 2025 |
| 10 | 26 Nov 2024 | 25 Fév 2025 EU, B | 27 Mai 2025 EU |
| 11 | 3 Déc 2024 | 4 Mar 2025 B | 3 Jun 2025 |
| 12 | 10 Déc 2024 | 11 Mar 2025 | 10 Jun 2025 |
| 13 | 17 Déc 2024 | 18 Mar 2025 | |



Séance régulière : jour où le cours a lieu



Séance joker : jour où le cours a lieu pendant une période de vacances scolaires (B = Ecoles Belges francophones, EU = Ecoles Européennes, BSB = Ecoles internationales). S'il y a de la place, on peut participer avec max. 2 enfants âgés de min. 8 ans / adulte (supplément €12 / enfant).



Vacances : jour où le cours n'a pas lieu

| | | |
|---|-------------------|-------------------------------|
| Atelier 1 - Les 18 Mouvements de Naropa 2 séances | 2 Fév 2025 | Dimanche, 10h-13h, Stockel |
| Atelier 2 - Ambiances Energétiques et Respiration 3 séances | 6 Avr 2025 | Dimanche, 10h-15h, Stockel |



Yoga de l'Energie et Vitalité

MARDI 19h00 - 20h15 en FR

à **MONTGOMERY** = Salle de méditation au REZ avec jardin privatif, Rue André Fauchille 3A,
1150 Woluwe-Saint-Pierre

| | | | |
|----|------------------------|------------------------|---------------------|
| 1 | 24 Sep 2024 | 24 Déc 2024 BSB, EU, B | 25 Mar 2025 |
| 2 | 1 Oct 2024 | 31 Déc 2024 BS, EU, B | 1 Avr 2025 |
| 3 | 7 Oct 2024 | 7 Jan 2025 | 8 Avr 2025 BSB |
| 4 | 15 Oct 2024 | 14 Jan 2025 | 15 Avr 2025 BSB, EU |
| 5 | 22 Oct 2024 B | 21 Jan 2025 | 22 Avr 2025 EU |
| 6 | 29 Oct 2024 BSB, EU, B | 28 Jan 2025 | 29 Avr 2025 B |
| 7 | 5 Nov 2024 BSB, EU | 4 Fév 2025 | 6 Mai 2025 B |
| 8 | 12 Nov 2024 | 11 Fév 2025 | 13 Mai 2025 |
| 9 | 19 Nov 2024 | 18 Fév 2025 BSB | 20 Mai 2025 |
| 10 | 26 Nov 2024 | 25 Fév 2025 EU, B | 27 Mai 2025 EU |
| 11 | 3 Déc 2024 | 4 Mar 2025 B | 3 Jui 2025 |
| 12 | 10 Déc 2024 | 11 Mar 2025 | 10 Jui 2025 |
| 13 | 17 Déc 2024 | 18 Mar 2025 | |



Séance régulière : jour où le cours a lieu



Séance joker : jour où le cours a lieu pendant une période de vacances scolaires (B = Ecoles Belges francophones, EU = Ecoles Européennes, BSB = Ecoles internationales). S'il y a de la place, on peut participer avec max. 2 enfants âges de min. 8 ans / adulte (supplément €12 / enfant).



Vacances : jour où le cours n'a pas lieu

| | | |
|--|------------|-------------------------------|
| Atelier 1 - Les 18 Mouvements de Naropa 2 séances | 2 Fév 2025 | Dimanche, 10h-13h, Stockel |
| Atelier 2 - Ambiances Energétiques et Respiration 3 séances | 6 Avr 2025 | Dimanche, 10h-15h, Stockel |



Yoga de l'Energie pour Seniors

JEUDI matin 10h00 - 11h15 en FR

à **STOCKEL** = salle de danse au 1er étage, Avenue Orban 227, 1150 Woluwe-Saint-Pierre

| | | | |
|----|------------------------|------------------------|---------------------|
| 1 | 26 Sep 2024 | 26 Déc 2024 BSB, EU, B | 27 Mar 2025 |
| 2 | 3 Oct 2024 | 2 Jan 2025 BS, EU, B | 3 Avr 2025 |
| 3 | 10 Oct 2024 | 9 Jan 2025 | 10 Avr 2025 BSB |
| 4 | 17 Oct 2024 | 16 Jan 2025 | 17 Avr 2025 BSB, EU |
| 5 | 24 Oct 2024 B | 23 Jan 2025 | 24 Avr 2025 EU |
| 6 | 31 Oct 2024 BSB, EU, B | 30 Jan 2025 | 1 Mai 2025 B |
| 7 | 7 Nov 2024 BSB, EU | 6 Fév 2025 | 8 Mai 2025 B |
| 8 | 14 Nov 2024 | 13 Fév 2025 | 15 Mai 2025 |
| 9 | 21 Nov 2024 | 20 Fév 2025 BSB | 22 Mai 2025 |
| 10 | 28 Nov 2024 | 27 Fév 2025 EU, B | 29 Mai 2025 EU |
| 11 | 5 Déc 2024 | 6 Mar 2025 B | 5 Jun 2025 |
| 12 | 12 Déc 2024 | 13 Mar 2025 | 12 Jun 2025 |
| 13 | 19 Déc 2024 | 20 Mar 2025 | |



Séance régulière : jour où le cours a lieu



Séance joker : jour où le cours a lieu pendant une période de vacances scolaires (B = Ecoles Belges francophones, EU = Ecoles Européennes, BSB = Ecoles internationales). S'il y a de la place, on peut participer avec max. 2 enfants âges de min. 8 ans / adulte (supplément €12 / enfant).



Vacances : jour où le cours n'a pas lieu

| | | |
|---|-------------------|-------------------------------|
| Atelier 1 - Les 18 Mouvements de Naropa 2 séances | 2 Fév 2025 | Dimanche, 10h-13h, Stockel |
| Atelier 2 - Ambiances Energétiques et Respiration 3 séances | 6 Avr 2025 | Dimanche, 10h-15h, Stockel |




Yoga de l'Energie et Santé

JEUDI soir 19h30 - 20h45 en FR

à **Meiser** = salle Art Déco au REZ + jardin, Rue Louis Socquet 40, 1030 Schaerbeek
 et **ONLINE** avec enregistrement vidéo

| | | | |
|----|------------------------|------------------------|---------------------|
| 1 | 26 Sep 2024 | 26 Déc 2024 BSB, EU, B | 27 Mar 2025 |
| 2 | 3 Oct 2024 | 2 Jan 2025 BS, EU, B | 3 Avr 2025 |
| 3 | 10 Oct 2024 | 9 Jan 2025 | 10 Avr 2025 BSB |
| 4 | 17 Oct 2024 | 16 Jan 2025 | 17 Avr 2025 BSB, EU |
| 5 | 24 Oct 2024 B | 23 Jan 2025 | 24 Avr 2025 EU |
| 6 | 31 Oct 2024 BSB, EU, B | 30 Jan 2025 | 1 Mai 2025 B |
| 7 | 7 Nov 2024 BSB, EU | 6 Fév 2025 | 8 Mai 2025 B |
| 8 | 14 Nov 2024 | 13 Fév 2025 | 15 Mai 2025 |
| 9 | 21 Nov 2024 | 20 Fév 2025 BSB | 22 Mai 2025 |
| 10 | 28 Nov 2024 | 27 Fév 2025 EU, B | 29 Mai 2025 EU |
| 11 | 5 Déc 2024 | 6 Mar 2025 B | 5 Jun 2025 |
| 12 | 12 Déc 2024 | 13 Mar 2025 | 12 Jun 2025 |
| 13 | 19 Déc 2024 | 20 Mar 2025 | |

 Séance régulière : jour où le cours a lieu

 Séance joker : jour où le cours a lieu pendant une période de vacances scolaires (B = Ecoles Belges francophones, EU = Ecoles Européennes, BSB = Ecoles internationales). S'il y a de la place, on peut participer avec max. 2 enfants âges de min. 8 ans / adulte (supplément €12 / enfant).

 Vacances : jour où le cours n'a pas lieu

| | | |
|---|-------------------|-------------------------------|
| Atelier 1 - Les 18 Mouvements de Naropa 2 séances | 2 Fév 2025 | Dimanche, 10h-13h, Stockel |
| Atelier 2 - Ambiances Energétiques et Respiration 3 séances | 6 Avr 2025 | Dimanche, 10h-15h, Stockel |