



# Yoga de l'Energie et Santé

**MARDI 17h15 - 18h30 en FR**

à MONTGOMERY = REZ avec jardin privatif, Rue André Fauchille 3A, 1150 Woluwe-Saint-Pierre

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

<b>Atelier 1 - Les 18 Mouvements de Naropa</b> 2 séances	<b>Jan / Fév 2025</b>	Dimanche, 10h-13h, Stockel
<b>Atelier 2 - Pratique des pieds et enracinement</b> 3 séances	<b>Printemps 2025</b>	Samedi, 14h-18h, Stockel



## Yoga de l'Energie et Vitalité

**MARDI 19h00 - 20h15 en FR**

à MONTGOMERY = REZ avec jardin privatif, Rue André Fauchille 3A, 1150 Woluwe-Saint-Pierre

1	24 Sep 2024	24 Dec 2024 BSB, EU, B	25 Mar 2025
2	1 Oct 2024	31 Dec 2024 BS, EU, B	1 Apr 2025
3	8 Oct 2024	7 Jan 2025	8 Apr 2025 BSB
4	15 Oct 2024	14 Jan 2025	15 Apr 2025 BSB, EU
5	22 Oct 2024 B	21 Jan 2025	22 Apr 2025 EU
6	29 Oct 2024 BSB, EU, B	28 Jan 2025	29 Apr 2025 B
7	5 Nov 2024 BSB, EU	4 Feb 2025	6 May 2025 B
8	12 Nov 2024	11 Feb 2025	13 May 2025
9	19 Nov 2024	18 Feb 2025 BSB	20 May 2025
10	26 Nov 2024	25 Feb 2025 EU, B	27 May 2025 EU
11	3 Dec 2024	4 Mar 2025 B	3 Jun 2025
12	10 Dec 2024	11 Mar 2025	10 Jun 2025
13	17 Dec 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	Jan / Fév 2025	Dimanche, 10h-13h, Stockel
Atelier 2 - Pratique des pieds et enracinement 3 séances	Printemps 2025	Samedi, 14h-18h, Stockel



# Yoga de l'Énergie 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 Dec 2024 BSB, EU, B	27 Mar 2025
2	3 Oct 2024	2 Jan 2025 BS, EU, B	3 Apr 2025
3	10 Oct 2024	9 Jan 2025	10 Apr 2025 BSB
4	17 Oct 2024	16 Jan 2025	17 Apr 2025 BSB, EU
5	24 Oct 2024 B	23 Jan 2025	24 Apr 2025 EU
6	31 Oct 2024 BSB, EU, B	30 Jan 2025	1 May 2025 B
7	7 Nov 2024 BSB, EU	6 Feb 2025	8 May 2025 B
8	14 Nov 2024	13 Feb 2025	15 May 2025
9	21 Nov 2024	20 Feb 2025 BSB	22 May 2025
10	28 Nov 2024	27 Feb 2025 EU, B	29 May 2025 EU
11	5 Dec 2024	6 Mar 2025 B	5 Jun 2025
12	12 Dec 2024	13 Mar 2025	12 Jun 2025
13	19 Dec 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

<b>Atelier 1 - Les 18 Mouvements de Naropa</b> 2 séances	<b>Jan / Fév 2025</b>	Dimanche, 10h-13h, Stockel
<b>Atelier 2 - Pratique des pieds et enracinement</b> 3 séances	<b>Printemps 2025</b>	Samedi, 14h-18h, Stockel



## Yoga de l'Energie et Santé

### JEUDI soir 19h30 - 20h45 en FR

à Meiser = salle Art Déco au REZ + jardin / Australie au 2ème étage de Le Héron Bleu, Rue Louis Socquet 40, 1030 Schaerbeek  
et ONLINE avec enregistrement vidéo

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

<b>Atelier 1 - Les 18 Mouvements de Naropa</b> 2 séances	<b>Jan / Fév 2025</b>	Dimanche, 10h-13h, Stockel
<b>Atelier 2 - Pratique des pieds et enracinement</b> 3 séances	<b>Printemps 2025</b>	Samedi, 14h-18h, Stockel