



Yoga de l'Energie pour Senior

Chaque 1er et 3ème MARDI du mois 10h - 11h15 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	17/12/2024
2	15/10/2024	07/01/2025
3	05/11/2024	21/01/2025
4	19/11/2024	04/02/2025
5	03/12/2024	18/02/2025



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-13h30, Stockel
Atelier 2 - Mouvements de Naropa et Danse Cosmique - Les ambiances énergétiques 3 séances	Printemps 2025	Dimanche, 10h-15h, Stockel



Yoga de l'Energie 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 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-13h30, Stockel
Atelier 2 - Mouvements de Naropa et Danse Cosmique - Les ambiances énergétiques 3 séances	Printemps 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'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 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-13h30, Stockel
Atelier 2 - Mouvements de Naropa et Danse Cosmique - Les ambiances énergétiques 3 séances	Printemps 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 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

Atelier 1 - Les 18 Mouvements de Naropa 2 séances	Jan / Fév 2025	Dimanche, 10h-13h30, Stockel
--	-----------------------	------------------------------

Atelier 2 - Mouvements de Naropa et Danse Cosmique - Les ambiances énergétiques 3 séances	Printemps 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 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

Atelier 1 - Les 18 Mouvements de Naropa 2 séances	Jan / Fév 2025	Dimanche, 10h-13h30, Stockel
Atelier 2 - Mouvements de Naropa et Danse Cosmique - Les ambiances énergétiques 3 séances	Printemps 2025	Dimanche, 10h-15h, Stockel