

Planning cours collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi & Dimanche
Matin				10h Traditionnelle 11h 30 <i>Perpetuum M.</i>		Mensuelles 9h Séance Tonique 10h 30 10h 45 Relax & Méditation 11h 45 <i>MPT Panier</i>
Midi	12h 15 Pause Yoga 13h 15 <i>MPT Panier</i>	12h 30 Pause Yoga 13h 30 <i>C.A. Le Refuge</i>	12h 15 Pause Yoga 13h 15 <i>MPT Panier</i>	12h 30 Pause Yoga 13h 30 <i>C.A. Le Refuge</i>		14h 30 Individuels Coaching/ Yogathérapie 19h
Soirée	19h Tonicité 20h 30 <i>MPT Panier</i>	19h Traditionnelle 20h 30 <i>Perpetuum M.</i>	19h Rééquilibré 20h 30 <i>MPT Panier</i>	19h Traditionnelle 20h30 <i>Perpetuum M.</i>		Stages ½ journée ou journée.

Intitulé créneau et lieu	Format	Public et modalités d'inscription	Description
Pause yoga Lundi 12h 15 (MPT Panier) Vendredi 12h 15 (MPT Panier) Mardi et Jeudi 12h 30 (C.A. Le Refuge)	1h Hebdomadaire	Tout public Participation : Conditions <i>Léo Lagrange</i> sur MPT Conditions <i>Asso Djivan</i> sur C.A.	A la mi-journée et fin d'après-midi, une séance courte pour détendre son corps, se ressourcer en silence dans la respiration consciente.- Relaxation - Postures simples - Techniques respiratoires
Traditionnelle Mardi 19h Jeudi 10h et 19h (Studio Perpetuum Mobile)	1h 30 Hebdomadaire	Public actif sans difficulté de mobilité. Participation : Abonnements asso. <i>Djivan</i> ou 1 unité s/ carte <i>YLLG</i> ou 14 €/séance	Séance traditionnelle construite sur les 3 piliers : ASANA postures PRANAYAMA le souffle SAMYAMA processus méditatif Le niveau d'intensité de la séance est fonction du public présent selon le principe du VINIYOGA
Tonicité Lundi 19h (MPT Panier)	1h 30 Hebdomadaire	Public actif sans difficulté de mobilité. Jusqu'à 50 ans ou selon condition physique. Participation : conditions Léo Lagrange.	Ce cours propose une pratique corporelle et respiratoire intense pour développer la tonicité et l'endurance durablement. Public en très bonne santé mais en manque d'activité ou qui recherche un complément à une pratique sportive.
Rééquilibré Mercredi 19H (MPT Panier)	1h 30 Hebdomadaire	Ce cours convient à un large public, pour personne en bonne santé générale mais stressée ou fatiguée nerveusement. Participation : conditions Léo Lagrange.	Pratique sur l'énergie (PRANA) : ce cours propose une pratique essentiellement sur le souffle, pour gagner en stabilité physiologique et psychologique. Idéal pour lutter contre la fatigue nerveuse, l'anxiété et la perte de confiance.

Les séances mensuelles du week-end sont présentées sur un document spécifique.

Infos lieux

- **Perpetuum Mobile** : 5, Place de Rome 13006 Marseille | Métro 1 : Estrangin-préfecture M. 2 : Notre Dame du Mont – Cours Julien | Tram. 3 : Place de Rome
- **Maison pour Tous Panier Joliette** : 66, rue de l'Évêché 13002 | Métro Joliette | Tram 2&3 République-Dames |
- **Centre d'Animation Le Refuge** : 25, rue du Refuge 13002 | Métro Joliette | Tram 2&3 République-Dames |

Contact : Association Djivan : contact@djivan-yoga.org | Cours individuels (coaching et yogathérapie) : lionel@djivan-yoga.org | 07 68 25 49 47

Pour les cours proposés à la MPT, merci de vous renseigner directement auprès du secrétariat : 04 91 91 14 52