



Horaires des cours de yoga

Lundi :

10h00-11h30 - Espaly - Frédérique
12h15-13h15 - Costaros - Carole
12h15-13h15 - Espaly - Frédérique
18h15-19h15 - Le Monteil - Carole
19h30-20h30 - Le Monteil - Frédérique

Mardi :

18h30-20h00 - Le Monteil - Frédérique

Mercredi :

10h00-11h30 - Ceysac - Frédérique
10h00-11h30 - Le Monteil - Carole
12h20-13h20 - Le Monteil - Frédérique
18h30-19h30 - Le Monteil - Frédérique

Jeudi :

19h00-20h00 - Bains - Frédérique

Mercredi : Méditation

11h45-12h15 - Le Monteil - Carole

Carole BOURDENET

Diplômée de l'EFY* de Paris, formée par Régis VEREECKE et Boris TATZKY, elle pratique le yoga depuis 1999. Elle a suivi l'enseignement de M-Christine LECCIA pendant 15 ans.

Frédérique VALOUR

Élève de M-Christine LECCIA pendant 15 ans et diplômée de la FNEY*, elle enseigne le yoga depuis 2013. Elle a suivi sa formation à l'EFY auprès de M-Christine LECCIA et de Patrick TOMATIS.

Elle est formatrice d'enseignant(e)s à l'EFY de Paris et membre du Conseil d'Administration de la FNEY.

* École Française de Yoga

* Fédération Nationale des Enseignants de Yoga

Le Temps Du Yoga

cours
stages
conférences

Année 2025-2026

Association loi 1901

www.letempsduyoga.fr

letempsduyoga43@gmail.com