



Horaires des cours de yoga

Lundi :

Frédérique (Espaly) 10h00-11h30

Carole (Costaros) 12h15-13h15

Frédérique (Espaly) 12h15-13h15

Carole (Le Monteil) 18h15-19h15

Frédérique (Le Monteil) 19h30-20h30

Carole (Cayres) 20h15-21h45

Mardi :

Frédérique (Le Monteil) 18h30-20h00

Frédérique (Le Monteil) 20h15-21h45

Mercredi :

Frédérique (Ceyssac) 10h00-11h30

Carole (Le Monteil) 10h00-11h30

Frédérique (Le Monteil) 12h20-13h20

Frédérique (Le Monteil) 18h30-19h30

Jeudi :

Frédérique (Bains) 19h15-20h15

Mercredi : Carole

Méditation (Le Monteil) 11h45-12h15

Carole BOURDENET

Diplômée de l'EFY* Paris, formée par Régis Vereecke et Boris Tatzky, elle pratique le yoga depuis de nombreuses années et a suivi l'enseignement de M-Christine Leccia depuis 2006.

Frédérique VALOUR

Élève de M-Christine LECCIA pendant plusieurs années 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.

* Fédération Nationale des Enseignants de Yoga

* École Française de Yoga

Le Temps Du Yoga

**cours
stages
conférences**

Année 2023-2024

Le temps du yoga
Association loi 1901
www.letempsduyoga.fr