

YOGA 2025-2026

Jours	horaires	lieux	photos	Infos pratiques
LUNDI	10h15-11h45 17h-18h <i>sur chaise</i> 18h15-19h45	Trévou-Tréguignec : salle annexe de la salle de sport (salle de danse et dojo)		 Hatha Yoga Yoga Doux - sur chaise - sur tapis - en randonnée Séances d'1h à 1h30 Accessible à tous Relaxation-Méditation-Respirations- Postures-Pensées Positives Yoga du corps et de l'esprit, expérimental Faire en conscience, en joie, en douceur. Séance ou trimestre, 10 à 20 euros Sur inscription, places limitées Anne Le Guellec 06 83 99 47 25 www.yoga-lannion.fr
MARDI	19h-20h <i>sur chaise</i>	Lannion – Pôle Santé		
MERCREDI	15h30-16h30 19h-20h30	Perros Guirec – Jardins d'Arcadie Lannion – Pôle Santé		
JEUDI		Crèches, écoles, collèges et lycées unité de soin, entreprise, ehpad		
 VENDREDI		Crèches, écoles, collèges et lycées unité de soin, entreprise, ehpad		
SAMEDI DIMANCHE	Sur demande Ponctuellement	Cours particuliers, familles, Stages		

