



HORAIRES DES ENSEIGNEMENTS AU CENTRE CATCO – SAISON 2020-2021

1. HORAIRES YOGA & TOUMO Tout public avec Dr B.BERNARD

LUNDI

18H-18H45 (Assise - Contrôle respiratoire émotionnel - Méditation guidée)

19H-21H Pratique posturale suivie d'échanges autour d'un Tchaï (thé indien)

MARDI

18H-19H15 (Chants Sacrés Indiens : le chant Dhrupad) avec ML. AUBRY

19H15-20H (Chants Mantras, Bhajans, Kirtans avec Harmonium) avec Dr. B. BERNARD

MERCREDI

Adultes

20H-22H Pratique posturale (Yoga sadhana)

Enfants (Graine d'éveil) avec S. MAGUET

10H30-11H30 : Graine d'éveil (Yoga pour enfants 6 à 10 ans)

JEUDI

12H15-13H35 Pratique posturale (Yoga sadhana)

18H- 20H Pratique posturale (Yoga sadhana)

VENDREDI

8H-8H45 (Assise - Contrôle respiratoire émotionnel - Méditation guidée)

8H55-9H25 (Cantilation Sutras : Yoga Sutra, Hatha Pradipika etc.)

9H30-11H30 Pratique posturale (Yoga sadhana)

2. HORAIRES MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE avec Dr B.BERNARD

LUNDI

18H-18H45 (Assise - Contrôle respiratoire émotionnel - Méditation guidée)

VENDREDI

8H-8H45 (Assise - Méditation sur le Son - Kharaj & Raag avec Tampura)

3. HORAIRES WING TSUN KUNG-FU avec Sifu B. BERNARD (DEJEPS - 4e Duan)

MARDI

20H-21H30

MERCREDI

Jeunes (à partir 4ème collège) & Adultes

18H30-20H

JEUDI

20H-21H30

4. HORAIRES KATORI SHINTO RYU avec Dr. B. BERNARD (3e Dan)

JEUDI

10H30-12H

5. HORAIRES KYUDO avec F. BONNAVENT (4e Dan)

MARDI

18H-20H

6. HORAIRES BÂTON DE TAÏ CHI & QI GONG avec N. CHAFFANJON

JEUDI

18H15-19H30

7. HORAIRES CHANTS TRADITIONNELS DE L'INDE (DHRUPAD) avec ML. AUBRY

MARDI

18H-19H15 (Cours Niveau 2)

MERCREDI

18H30-19H30 (Cours Niveau 1)

