



HORAIRES DES ENSEIGNEMENTS AU CENTRE CATCO – SAISON 2019-2020

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

LUNDI

12H15-13H35 Pratique posturale (Yoga sadhana)

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

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

9H-11H Pratique posturale (Yoga sadhana)

20H-22H Pratique posturale (Yoga sadhana)

Enfants (Pousse de Yogi) avec A. BULTÉ & B. BERNARD

11H-12H: Petite Pousse (Yoga pour enfants Maternelle dès 4 et CP)

16H15-17H15 : Pousse de Yogi (Yoga pour enfants du CE1 au CM2)

17H30-18H30 : Yoga pour Adolescents (Yoga pré-Ados & Ados collège)

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)

MERCREDI

8H-8H45 (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

12H15-13H35

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

20H-21H30

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

MARDI

18H-20H



6. HORAIRES TAÏ CHI, QI GONG & SANTÉ avec Dr MAGNON-PUJO

LUNDI

20H-21H30

VENDREDI

12H15-13H35

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

JEUDI

18H15-19H30

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

MARDI

18H-19H15 (Cours Niveau 2)

MERCREDI

18H30-19H30 (Cours Niveau 1)

