

Yoga et Plus, 9 Rue de l'Etoile

PLANNING DES COURS COLLECTIFS 2025/2026

Reprise : 15 septembre 2025



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Cours particuliers « YogaSanté »	Cours particuliers « YogaSanté »			Cours particuliers « YogaSanté »
12h15-13h30 YOGA Sibylle	12h15-13h30 YOGA Sibylle			
Cours particuliers « YogaSanté »	Cours particuliers « YogaSanté »	14h30-15h45 YOGA DOUX sur chaise Sibylle		Cours particuliers « YogaSanté »
17h15-18h30 YOGA (MGEN*) François		16h15-17h30 Qi-Gong Isabelle		17h15-18h30 YOGA Delphine
18h-19h15 YOGA Delphine	18h-19h15 YOGA Sibylle	18h-19h15 YOGA Delphine	18h-19h15 YOGA François	
*MGEN : Route de Montplonne ouvert à toutes/tous	19h45-21h YOGA Sibylle	19h30-20h45 YOGA Delphine		

Sur inscription. Entrée : 10 minutes avant le cours.

COURS PARTICULIERS « YogaSanté » (Sibylle ou François)

Apprendre à re-devenir responsable de sa santé. Re-prendre en charge son mieux-être.

Sur rendez-vous. Entretien préalable. Infos et conditions : Sibylle ou François

ATELIERS ET STAGES en soirée, demi-journée, journée ou week-end

CHANTER ENSEMBLE : Chants du Monde et Mantras (vendredi soir), MEDITATION/tradition Yoga (samedi matin), YOGA ET RELAXATION, SORTIE « YogaNature » : Marche consciente et pratiques debout, STAGES RESIDENTIELS, QI-GONG... Dates/tarifs sur facebook et site internet.

CONTACT/INSCRIPTION auprès de l'enseignant-e (places limitées) :

Sibylle Schatz-Botti, Professeure de Yoga certifiée BDY/EYU

TEL 06 87 05 04 47, yogaetplus55@orange.fr

François Botti, Professeur de Yoga certifié EFYL

TEL 06 76 56 45 40, yogaetplus55@orange.fr

Delphine Duwez, Professeure de Yoga certifiée YAI

TEL 06 80 55 14 08, yoga.delphine.d@gmail.com

Isabelle Jamin, Professeure de Qi-Gong certifiée ITEQG

TEL 06 64 87 29 90, qi-gong@jamest.fr



Toutes infos : www.yogaetplus.com,  : [yoga et +](https://www.facebook.com/yogaetplus)