

# Du 9 janvier au 30 juin 2023

LUNDI

7:00 – 8:00

**PRANAYAMA**  
Natalia Reynolds – 60'  
Uniquement en ligne



MARDI

9:00 – 10:15

**HATHA-YOGA**  
Sonia Coray– 75 '



10:30 – 11:45  
**YOGA DOS**  
Nicole Eraers– 75 '

12:15 – 13:15  
**HATHA-YOGA**  
Olga Abramova– 60 '



13:30 – 14:45  
**KARMA-YOGA**  
75 '

16:15 – 17:15  
**YOGA DOUX**  
Esther Juncal– 60 '



17:45 – 18:45  
**COURS DE BASE**  
Sabine Szeless– 60 '



19:00 – 20:15  
**HATHA-YOGA**  
Séverine Pérotin– 75 '

17:30 – 19:00  
**HATHA-YOGA**  
Esther Juncal– 90 '

19:15 – 20:15  
**YIN YOGA**  
Stéphanie Aulestia– 60 '



MERCREDI

7:15 – 7:45

**MEDITATION**  
Karine Bayard – 30 '  
Uniquement en ligne



9:00 – 10:00

**YOGA SENIORS**  
Sonia Coray– 60 '



10:30 – 11:30  
**YOGA SENIORS**  
Sonia Coray– 60 '

12:30 – 13:30  
**YOGA & QIGONG**  
Karine Bayard– 60 '



13:45 – 14:45  
**YOGA ADOS**  
Sonia Coray– 60 '

15:00 – 15:50  
**YOGA ENFANTS 7-11 ans**  
Sonia Coray– 50 '



18:00 – 19:00  
**YOGA FLOW**  
Arjuna Mallawarachchi – 60 '



JEUDI

7:30 – 8:30

**HATHA-YOGA**  
Séverine Pérotin– 60 '



10:30 – 11:45  
**YOGA DOS**  
Véronique Pater– 75 '



12:30 – 13:30  
**HATHA-YOGA**  
Séverine Pérotin– 60 '

15:00 – 16:15  
**YOGA DOUX**  
Sonia Coray– 75 '



18:00 – 19:15  
**HATHA-YOGA**  
Séverine Pérotin– 75 '



VENREDI

12:15 – 13:15  
**HATHA-YOGA**  
Carole Rawlinson– 60 '



13:30 – 14:45  
**YOGA DOS**  
Carole Rawlinson– 75 '



WEEKEND

ATELIERS, CONFERENCES, SEMINAIRES, FORMATIONS



Cours mixte :  
en ligne et en présentiel  
(sauf lundi 7:00 et mercredi 7:15)

[www.yoga7.com](http://www.yoga7.com) - [info@yoga7.com](mailto:info@yoga7.com) - +41 (0)22 735 67 44