



L'atelier de yoga
d'inspiration tibétaine

Pour plus d'informations sur
les horaires, lieux, tarifs...
Rendez vous sur notre site

www.atelierdeyoga25.com

L'atelier de yoga, 111 rue Battant, Besançon 25000 Besançon

Contact :

Christiane Cywinski

06 81 35 40 44

assatelieryoga@orange.fr



Programme 2025 - 2026

COURS COLLECTIFS

Cours pouvant accueillir des débutants et des personnes ayant déjà une pratique de yoga avec moi mais pas que

Lundi : 18h15 à 19h45

Cours à partir d'une 2ème voir 3ème année de pratique

Mardi : 12h15 à 13h30 / 18h15 à 19h45

Cours à partir d'une 3ème voir 4ème année de pratique

Mardi, cours du matin :

10h à 11h45

Lundi, mardi et jeudi, cours du soir :

20h à 21h45

Cours de 2h30

pour des personnes voulant approfondir leur pratique

Mercredi soir, tous les 15 jours

18h à 20h30

(Nécessité de s'inscrire sur un cours supplémentaire pour avoir une pratique hebdomadaire)

Apprentissage des pranayamas et des accès à l'intériorisation. (Pour tous)

Vendredi matin : 9h à 10h30

Pour les personnes ne pouvant venir en salle de façon hebdomadaire ou bien que ponctuellement

Cours à distance par skype :

Mardi : 10h à 11h45 / Jeudi : 20h à 21h45.

COURS INDIVIDUELS

Sur rendez-vous uniquement

Séance d'environ 1h30

LES ATELIERS

Une fois par mois. Voir les dates sur le site

LES STAGES

Voir les dates et les lieux sur le site

Reprise des cours à partir du lundi 22 septembre

- Les cours, les ateliers et les stages sont ouverts à tous.
- Si un horaire vous intéresse et qu'il ne correspond pas à votre niveau, merci de me contacter.
- Pour toutes nouvelle inscription, 2 cours d'essai gratuits.
- Détail des modalités d'inscription et des coûts sur le site .