Week-end 1 : 07 - 08 octobre 2023

Samedi	Cycle 1+2	Cycle 1	Cycle 2
9h00-9h30	Accueil informations		
matin	9h30 - 12h30 YOGANAT **3H**		
après midi		14h - 16h Yoga Nil **2H**	14h - 16h Yoga Energie **2H**
		16h30 - 19h Yoga Energie **2H30**	16h30 - 19h30 Yoga Nil **3H**

Réunion des premières années sur le temps du midi

Dimanche	Cycle 1+2	Cycle 1	Cycle 2
matin		9h -12h30 Yoga Energie **3H30**	9h -12h30 Yoga Nil **3H30**
après midi		14h - 17h30 Yoga Nil **3H30**	14h -17h30 Yoga Energie **3H30**

<u>Zoom Gisèle</u> :
samedi 14 octobre, de 9h - 12h, avec les 4è années pour la préparation aux mémoires
samedi 4 novembre, 9h -12h avec le cycle I : Aux origines du yoga. Histoire de sa transmission

Week-end 2 : 18 -19 novembre 2023

Samedi	Cycle 1+2	Cycle 1	Cycle 2
9h00-9h30	Accueil informations		
matin		9h30 -11h30 Yoga Souffle (Catherine) **2H**	9h30 - 11h30 Yoga Nil **2H**
11h30 - 12h30	**Assemblée générale**		
après midi		14h -16h Yoga Nil **2H**	14h -16h Yoga Souffle (Catherine) **2H**
	16h30-19h30 Textes **3H**		

Dimanche	Cycle 1+2	Cycle 1	Cycle 2
matin	9h -12h30 Textes **3H30**		
après midi		14h -17h30 Yoga Nil **3H30**	14h -17h Yoga Souffle (Catherine) **3H**

Week-end 3 : 09 -10 décembre 2023

Samedi	Cycle 1+2	Cycle 1	Cycle 2
9h00-9h30	Accueil informations		
matin	9h30 - 12h30 YOGANAT **3H**		
après midi		14h - 16h Yoga Souffle (Delphine) **2H**	14h - 16h Yoga Nil **2H**
		16h30 - 19h Yoga Nil **2H30**	16h30 - 19h Yoga Souffle (Delphine) **2H30**

Dimanche	Cycle 1+2	Cycle 1	Cycle 2
matin		9h - 12h30 Yoga Nil **3H30**	9h - 12h30 Yoga Souffle (Delphine) **3H30**
après midi		14h - 17h30 Yoga Souffle (Delphine) **3H30**	14h - 17h30 Yoga Nil **3H30**

Week-end 4 : 13 -14 janvier 2024

Samedi	Cycle 1+2	Cycle 1	Cycle 2
9h00-9h30	Accueil informations		
matin	9h30 - 12h30 Yoganat **3H**		
après midi		14h -16h Yoga Souffle (Catherine) **2H**	14h -16h Yoga Energie **2H**
		16h30 - 18h30 Yoga Energie **2H**	16h30 -18h30 Yoga Souffle (Catherine) **2H**

Dimanche	Cycle 1+2	Cycle 1	Cycle 2
matin		9h-12h30 Yoga Souffle (Catherine) **3H30**	9h-12h30 Yoga Energie **3H30**
après midi		14h-17h30 Yoga Energie **3H30**	14h-17h Yoga Souffle (Catherine) **3H**

Week-end 5 : 03-04 février 2024

Samedi	Cycle 1+2	Cycle 1	Cycle 2
9h00-9h30	Accueil informations		
matin	9h30 - 12h30 Textes **3H**		
après midi		14h - 16h Connaissance de Soi **2H**	14h - 16h **4e années** Prépa mémoires **2H** **3e années** Temps libre et autonome de préparation des tests
		16h30 -18h30 Yoga Nil **2H**	16h30 -18h30 Connaissance de Soi **2H**

Dimanche	Cycle 1+2	Cycle 1	Cycle 2
matin	9h - 12h30 Textes **3h30**		
après midi		14h-16h Voix **2H**	14h- 17h30 Yoga Nil **3H30**

Atelier post formation Nil Hahoutoff dimanche matin

Week-end 6 : 16 -17 mars 2024

Samedi	Cycle 1+2	Cycle 1	Cycle 2
9h00-9h30	Accueil informations		
matin	9h30 - 12h30 Yoganat **3H**		
après midi		14h - 16h Yoga Energie **2H**	14h - 16h Yoga Souffle (Sylvie Massart) **2H**
		16h30 - 19h Yoga Souffle (Sylvie Massart) **2H30**	16h30 - 19h Yoga Energie **2H30**

Dimanche	Cycle 1+2	Cycle 1	Cycle 2
matin		9h - 12h30 Yoga Energie **3H30**	9h - 12h30 **4e années** Prépa mémoires **3H30** **3e années** Yoga Energie ou Temps libre et autonome prépa des tests
après midi	14h - 17h30 Textes **3h30**		

Week-end 7 : 18 -19 mai 2024

Samedi	Cycle 1+2	Cycle 1	Cycle 2
9h00-9h30	Accueil informations		
matin		9h30 - 12h30 Yoga Souffle (Catherine) **3H**	9h30 - 12h30 Yoga Energie **3H**
après midi	14h - 16h Yoga énergie **2H**		
			16h30 - 18h30 Yoga énergie **2H**

Dimanche	Cycle 1+2	Cycle 1	Cycle 2
matin		9h - 12h30 Connaissance de Soi **3H30**	9h - 12h30 Yoga Souffle (Catherine) **3H30**
après midi		14h - 17h30 Yoga Souffle (Catherine) **3H30**	14h - 17h30 Connaissance de Soi **3H30**

Atelier Post formation Voie du Souffle samedi après midi

Week-end 8 : 08 - 09 juin 2024

Samedi	Cycle 1+2	Cycle 1	Cycle 2
9h00-9h30	Accueil informations		
matin		9h30 - 12h30 Yoga Energie **3H**	9h30 - 12h30 **3e années** Prépa mémoires **3H** **4e années** yoga Energie ou Temps libre et autonome prépa mémoires
après midi	14h - 16h Textes **2h**		
		16h30 - 19h Yoga Nil **2H30**	16h30 - 18h30 Atelier Voix **2H**

Pot de fin d'année samedi midi
Atelier post-formation énergie samedi après-midi

Dimanche	Cycle 1+2	Cycle 1	Cycle 2
matin		9h - 12h30 Yoga Energie **3H30**	9h - 12h30 Yoga Nil **3H30**
après midi		14h - 17h30 Yoga Nil **3H30**	14h - 17h30 Yoga Energie **3H30**

Tests et mémoires : 23-24 septembre 2023.

Stages :
Nil Hahoutoff + voix : **26 février au 1er mars**
Voix du Souffle : **22 au 26 Avril** « Le Yoga : une mise en mouvement de l'Etre vers un contact à l'autre plus ajusté » avec Florence Vangheluwe pour la danse
Energie + Gisèle : **15 au 19 juillet** « Le symbole : une voie de réunification »