

## Planning

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi & Dimanche
<b>Matin</b>			<b>9h 30</b> Individuels Coaching/ Yogathérapie 12h	<b>10h</b> Traditionnelle 11h 30 <i>Perpetuum M.</i>		Mensuelles <b>9h</b> Séance Tonique 10h 30 <b>10h 45</b> Relax & Méditation 11h 45 <i>MPT Panier</i>
<b>Midi</b>	<b>12h 15</b> Pause Yoga 13h 15 <i>MPT Panier</i>				<b>12h 15</b> Pause Yoga 13h 15 <i>MPT Panier</i>	<b>14h 30</b> Individuels Coaching/ Yogathérapie 19h
<b>Soirée</b>	<b>19h</b> Tonicité 20h 30 <i>MPT Panier</i>	<b>19h</b> Traditionnelle 20h 30 <i>Perpetuum M.</i>	<b>19h 9</b> Rééquilibré 20h 30 <i>MPT Panier</i>	<b>16h 30</b> Individuels/stages 18h 45 <b>19h</b> Traditionnelle 20h30 <i>Perpetuum M.</i>		Stages ½ journée ou journée.

## Présentation détaillée

Intitulé créneau et lieu	Format	Public et modalités d'inscription	Description
<b>Pause yoga</b> Lundi 12h 15 (MPT Panier) Vendredi 12h 15 (MPT Panier)	1h Hebdomadaire	Tout public Participation : Conditions Léo Lagrange	A la mi-journée et fin d'après-midi, une séance courte pour détendre son corps, se ressourcer en silence dans la respiration consciente.- Relaxation - Postures simples - Techniques respiratoires
<b>Traditionnelle</b> Mardi 19h Jeudi 19h (Perpetuum M.)	1h 30 Hebdomadaire	Public actif sans difficulté de mobilité. Participation : Abonnements asso. <i>Djivan</i> ou 1 unité s/ carte <i>YLLG</i> ou 14 €/séance	Séance traditionnelle construite sur les 3 piliers : ASANA postures PRANAYAMA le souffle SAMYAMA processus méditatif Le niveau d'intensité de la séance est fonction du public présent selon le principe du VINIYOGA
<b>Tonicité</b> Lundi 19h (MPT Panier)	1h 30 Hebdomadaire	Public actif sans difficulté de mobilité. Jusqu'à 50 ans ou selon condition physique. Participation : conditions Léo Lagrange.	Ce cours propose une pratique corporelle et respiratoire intense pour développer la tonicité et l'endurance durablement. Public en très bonne santé mais en manque d'activité ou qui recherche un complément à une pratique sportive.
<b>Rééquilibrage</b> Mercredi 19h (MPT Panier)	1h 30 Hebdomadaire	Ce cours convient à un large public, pour personne en bonne santé générale mais stressée ou fatiguée nerveusement. Participation : conditions Léo Lagrange.	Pratique sur l'énergie (PRANA) : ce cours propose une pratique essentiellement sur le souffle, pour gagner en stabilité physiologique et psychologique. Idéal pour lutter contre la fatigue nerveuse, l'anxiété et la perte de confiance.

Les séances mensuelles du week-end sont présentées sur un document spécifique.

## Infos lieux

- **Perpetuum Mobile** : 5, Place de Rome 13006 Marseille | Métro 1 : Estrangin-préfecture M. 2 : Notre Dame du Mont – Cours Julien | Tram. 3 : Place de Rome
- **Maison pour Tous Panier Joliette** : 66, rue de l'Évêché 13002 | Métro Joliette | Tram 2&3 République-Dames |

## Contact

Pour les cours proposés à la MPT, merci de vous renseigner directement auprès du secrétariat : 04 91 91 14 52

Association Djivan : [contact@djivan-yoga.org](mailto:contact@djivan-yoga.org)

Cours individuels (coaching et yogathérapie) : [lionel@djivan-yoga.org](mailto:lionel@djivan-yoga.org) | 07 68 25 49 47