

# PLANNING DES ACTIVITES EQUILIBR'ENERGY / JANVIER A AVRIL 2021

**Tous les cours sont assurés en respectant les gestes barrière : distanciation, port du masque, gel hydroalcoolique et point d'eau à disposition**

	Ve 1	Sa 2	Di 3	Lu 4	Ma 5	Me 6	Je 7	Ve 8	Sa 9	Di 10	Lu 11	Ma 12	Me 13	Je 14	Ve 15	Sa 16	Di 17	Lu 18	Ma 19	Me 20	Je 21	Ve 22	Sa 23	Di 24	Lu 25	Ma 26	Me 27	Je 28	Ve 29	Sa 30	Di 31			
JANVIER																																	matin	
								C						A	C						P		C								R	C		midi
																																		début ap-midi
											*															*								milieu ap-midi
											*															*								fin ap-midi
													F														YN							soirée
* et QGEF + QGGS										* et QGEF + QGGS																								
	Lu 1	Ma 2	Me 3	Je 4	Ve 5	Sa 6	Di 7	Lu 8	Ma 9	Me 10	Je 11	Ve 12	Sa 13	Di 14	Lu 15	Ma 16	Me 17	Je 18	Ve 19	Sa 20	Di 21	Lu 22	Ma 23	Me 24	Je 25	Ve 26	Sa 27	Di 28						
FEVRIER														YN																		matin		
				P	C					R		C																				midi		
																																	début ap-midi	
																																	milieu ap-midi	
																																		fin ap-midi
											F																							soirée
	Lu 1	Ma 2	Me 3	Je 4	Ve 5	Sa 6	Di 7	Lu 8	Ma 9	Me 10	Je 11	Ve 12	Sa 13	Di 14	Lu 15	Ma 16	Me 17	Je 18	Ve 19	Sa 20	Di 21	Lu 22	Ma 23	Me 24	Je 25	Ve 26	Sa 27	Di 28	Lu 29	Ma 30	Me 31			
MARS																																matin		
					C							C																				midi		
																																	début ap-midi	
																																	milieu ap-midi	
																																		fin ap-midi
											F																							soirée
	Je 1	Ve 2	Sa 3	Di 4	Lu 5	Ma 6	Me 7	Je 8	Ve 9	Sa 10	Di 11	Lu 12	Ma 13	Me 14	Je 15	Ve 16	Sa 17	Di 18	Lu 19	Ma 20	Me 21	Je 22	Ve 23	Sa 24	Di 25	Lu 26	Ma 27	Me 28	Je 29	Ve 30				
AVRIL										YN																						matin		
		C							C							C																midi		
																																	début ap-midi	
																																	milieu ap-midi	
																																		fin ap-midi
																																		soirée

**Conférences** par Malika : 13/01 = bon usage des huiles essentielles par Adeline : 14/04 = mieux gérer ses addictions

Constellations Familiales : dimanche = 10h - 17h30	Ateliers Hypnose : mercredi = 20h15 - 21h15, samedi = 10h - 12h, samedi = 14h - 16h, samedi = 10h - 18h	Qi Gong : lundi = 12h - 13h15, mardi = 18h - 19h30, mercredi = 14h - 15h30, jeudi = 9h30 - 11h, vendredi = 9h30 - 11h	Lahochi 13 : Initiation = 9h - 17h, Pratique = 9h - 13h	Sophrologie Agnès : lundi = 18h45 - 20h	Hatha yoga : lundi = 17h - 18h, mardi = 12h15 - 13h15
Découverte des chakras : samedi = 14h - 18h	Méditation Pleine Conscience : lundi = 20h30 - 21h30, samedi = 11h - 12h	Qi Gong Energie de la Femme : QGEF dimanche = 15h30 - 17h	Yoga du Rire : jeudi = 17h45 - 19h	C Concentration et mémoire : vendredi = 12h30 - 13h45	YN Yoga nidra : mardi = 20h - 21h, samedi = 10h45 - 11h45
Préparer 2021 : samedi = 10h - 18h, dimanche = 10h - 18h	Qi Gong Prévention diabète 2	Pilates : mercredi = 18h30 - 19h30	Dien Chan : lundi = 14h - 15h	Sophrologie Nathalie : vendredi = 18h - 19h30, cycle 5 ateliers du vendredi = 20h - 21h30	R Réflexologie : A Acupression : P Psycho-Bio-Acupression PBA : mercredi ou jeudi = 12h30 - 13h30
F Le Cercle : mardi = 20h - 21h30			Ecriture créative : jeudi = 19h30 - 21h30	Qi Gong Gestion stress : QGGS dimanche = 19h - 20h30	