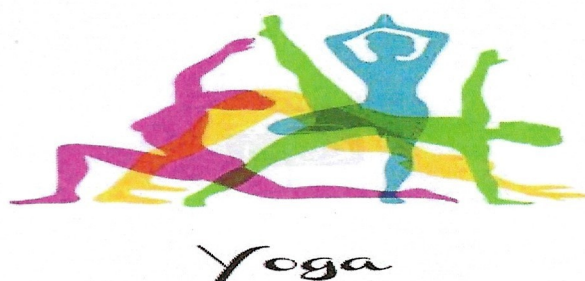


# Le YOGA, pour Cultiver le bien-être dans notre vie

## SOUFFL'HARMONIE



Venir avec un tapis de sol, un coussin, une tenue souple et un plaid.

Lieu : Salle des Régents à Machecoul

**Lundi 14h30-16h -- Mardi 10h30-12h -- 18h30-20h -- 20h15-21h45 -- Mercredi 18h30-20h--20h15-21h45**

### Planning 2026 – 2027

|                |                                     |                                             |                                                             |                                     |
|----------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Septembre 2026 |                                     | Lundi 14<br>Mardi 15<br>Mercredi 16         | Lundi 21<br>Mardi 22<br>Mercredi 23                         | Lundi 28<br>Mardi 29<br>Mercredi 30 |
| Octobre 2026   | Lundi 05<br>Mardi 06<br>Mercredi 07 | Lundi 12<br>Mardi 13<br>Mercredi 14         |                                                             |                                     |
| Novembre 2026  | Lundi 02<br>Mardi 03<br>Mercredi 04 | Lundi 09<br>Mardi 10<br>(Mercredi 11 Férié) | Lundi 16<br>Mardi 17<br>Mercredi 18                         | Lundi 23<br>Mardi 24<br>Mercredi 25 |
| Décembre 2026  | Lundi 30<br>Mardi 01<br>Mercredi 02 | Lundi 07<br>Mardi 08<br>Mercredi 09         | Lundi 14<br>Mardi 15<br>Mercredi 16                         |                                     |
| Janvier 2027   | Lundi 04<br>Mardi 05<br>Mercredi 06 | Lundi 11<br>Mardi 12<br>Mercredi 13         | Lundi 18<br>Mardi 19<br>Mercredi 20                         | Lundi 25<br>Mardi 26<br>Mercredi 27 |
| Février 2027   | Lundi 01<br>Mardi 02<br>Mercredi 03 | Lundi 08<br>Mardi 09<br>Mercredi 10         | Lundi 15<br>Mardi 16<br>Mercredi 17                         |                                     |
| Mars 2027      | Lundi 08<br>Mardi 09<br>Mercredi 10 | Lundi 15<br>Mardi 16<br>Mercredi 17         | Lundi 22<br>Mardi 23<br>Mercredi 24                         |                                     |
| Avril 2027     | Lundi 05<br>Mardi 06<br>Mercredi 07 | Lundi 12<br>Mardi 13<br>Mercredi 14         |                                                             |                                     |
| Mai 2027       | Lundi 03<br>Mardi 04<br>Mercredi 05 | Lundi 10<br>Mardi 11<br>Mercredi 12         | (Lundi 17 Férié)<br>Mardi 18<br>Mercredi 19                 | Lundi 24<br>Mardi 25<br>Mercredi 26 |
| Juin 2027      | Lundi 31<br>Mardi 01<br>Mercredi 02 | Lundi 07<br>Mardi 08<br>Mercredi 09         | Lundi 14 (récup<br>17 mai)<br>Mercredi 16 (récup<br>11 nov) |                                     |

### Contact

[soufflharmonie44@yahoo.fr](mailto:soufflharmonie44@yahoo.fr) - <https://yogasoufflharmonie44.sportsregions.fr/>

Christine MENENDEZ (*inscriptions*) : 06 74 02 16 47 – 02 40 02 20 88 -Françoise LE GALL : 06.29.32.07.55