

# VOTRE UNIVERS - FORMULES BIEN-ÊTRE

## PLANNING DES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE 2026-2027

| Jours / Mois | Mardi<br>YOGA<br>YIN, HATHA, NIDRA... | Vendredi<br>WUTAO et<br>CHANT DU SOUFFLE |
|--------------|---------------------------------------|------------------------------------------|
| Octobre      | 6 et 26 octobre                       | 2 et 16 octobre                          |
| Novembre     | 3 et 17 novembre                      | 13 et 27 novembre                        |
| Décembre     | 1 et 16 décembre                      | 11 et 25 (replay) décembre               |
| Janvier 2027 | 5 et 19 janvier                       | 15 et 29 janvier                         |
| Février      | 2 et 16 février                       | 12 et 26 février                         |
| Mars         | 2 et 16 mars                          | 12 et 26 mars                            |
| Avril        | 30 mars et 20 avril,                  | 16 et 30 avril                           |
| Mai          | 4 et 18 mai                           | 14 et 28 mai                             |
| Juin         | 1 et 15 juin                          | 11 et 25 juin                            |