



## Horaires des cours de yoga

### Lundi :

10h00-11h30 - Espaly - Frédérique  
12h15-13h15 - Costaros - Carole  
12h15-13h15 - Espaly - Frédérique  
18h15-19h15 - Le Monteil - Carole  
19h30-20h30 - Le Monteil - Frédérique

### Mardi :

18h30-20h00 - Le Monteil - Frédérique

### Mercredi :

10h00-11h30 - Ceysac - Frédérique  
10h00-11h30 - Le Monteil - Carole  
12h20-13h20 - Le Monteil - Frédérique  
18h30-19h30 - Le Monteil - Frédérique

### Jeudi :

19h00-20h00 - Bains - Frédérique

### Mercredi : Méditation

11h45-12h15 - Le Monteil - Carole

## Carole BOURDENET

Diplômée de l'EFY\* de Paris, formée par Régis VEREECKE et Boris TATZKY, elle pratique le yoga depuis 1999. Elle a suivi l'enseignement de M-Christine LECCIA pendant 15 ans.

## Frédérique VALOUR

Élève de M-Christine LECCIA pendant 15 ans et diplômée de la FNEY\*, elle enseigne le yoga depuis 2013. Elle a suivi sa formation à l'EFY auprès de M-Christine LECCIA et de Patrick TOMATIS.

Elle est formatrice d'enseignant(e)s à l'EFY de Paris et membre du Conseil d'Administration de la FNEY.

\* École Française de Yoga

\* Fédération Nationale des Enseignants de Yoga

# Le Temps Du Yoga

cours  
stages  
conférences

## Année 2024-2025

Association loi 1901  
[www.letempsduyoga.fr](http://www.letempsduyoga.fr)  
[letempsduyoga43@gmail.com](mailto:letempsduyoga43@gmail.com)