

## **Cours adultes de Hatha yoga 2023-2024** (postures, respirations, concentrations)

. **Lundi de 18h15 à 19h15 (débutants)**

. **Lundi de 19h30 à 21h (avancés)**

A Sausset les Pins, salle du Grand Vallat  
pour l'association Yoga pour tous :  
joce-giraud@orange.fr - 0684794599

. **Jeudi de 18h à 19h15 et de 19h20 à 20h35**

A Châteauneuf les Martigues, centre aéré  
pour la Maison pour tous :  
socioeducatif.csmt@free.fr - 0442798450

. **Mercredi de 18h15 à 19h15**

. **Mercredi de 19h30 à 20h30**

A Martigues, salle Yoga etc.

. **Jeudi de 9h15 à 10h15 : cours en extérieur**  
sur la corniche entre Sausset et Carry

pour l'association Pipsissewaa :  
pipsissewaa@gmail.com - 0613504316

## **Cours adultes de Yoga nidra 2023-2024** (hatha yoga doux + relaxation profonde)

. **Lundi de 14h30 à 15h45**

. **Jeudi de 11h à 12h15**

A Martigues, salle Yoga etc.

pour l'UMTL- Université martégale du temps libre :  
umtl.martigues@orange.fr - 0442800167

. **Mercredi de 9h30 à 11h**

A Sausset les Pins, salle du Grand Vallat  
pour l'association Yoga pour tous :  
joce-giraud@orange.fr - 0684794599

gaël Le Bellegui

Enseignante de yoga, adultes et enfants

- hatha yoga - yoga nidra - nâtha yoga -  
Formatrice yoga enfants

06 13 50 43 16

www.pipsissewaa-yoga.com