

LA GAMME FLÔW® Trois pratiques collectives pour vous connaître, prendre soin de votre équilibre et gagner en autonomie.

POSTURAL FLÔW® Mobiliser votre corps, développer votre conscience corporelle et cultiver votre équilibre.	MIND FLÔW® Apaiser votre mental, développer votre présence et cultiver la clarté intérieure.	DEEP FLÔW® Explorer vos émotions, libérer votre expression et mobiliser votre capacité de transformation.
---	--	---

DÉBUT	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
08h00			POSTURAL FLÔW · 2 Gym posturale fonctionnelle		MIND FLÔW · 3 Respiration fonctionnelle	
08h30						POSTURAL FLÔW · 2 Gym posturale fonctionnelle
09h00		POSTURAL FLÔW · 1 Gym douce fonctionnelle				
09h30			MIND FLÔW · 1 Relaxation, visualisation créatrice			POSTURAL FLÔW · 3 Gym posturale fonctionnelle
10h00			DEEP FLÔW · 1 Écriture créative	POSTURAL FLÔW · 1 Yoga doux	POSTURAL FLÔW · 1 Yoga postnatal et seniors	DEEP FLÔW · 1 Théâtre d'improvisation adultes
10h30		POSTURAL FLÔW · 1 Yoga prénatal	POSTURAL FLÔW · 1 Yoga doux			
11h00	DEEP FLÔW · 1 Yoga du son					
12h30		POSTURAL FLÔW · 2 Gym posturale fonctionnelle	MIND FLÔW · 1 Sophrologie	POSTURAL FLÔW · 3 Hatha yoga	POSTURAL FLÔW · 3 Gym posturale fonctionnelle	
				MIND FLÔW · 1 Méditation sonore	MIND FLÔW · 2 Sophrologie	
14h00		MIND FLÔW · 1 Relaxation, visualisation créatrice				
15h00				MIND FLÔW · 2 Méditation guidée et visualisation		
15h30			DEEP FLÔW · 1 Théâtre d'improvisation 6-10 ans			
16h00					POSTURAL FLÔW · 2 Gym posturale fonctionnelle	
17h00		POSTURAL FLÔW · 3 Respiration fonctionnelle	DEEP FLÔW · 1 Théâtre d'improvisation 11-14 ans			
18h30				MIND FLÔW · 2 Méditation sonore		
19h30	DEEP FLÔW · 1 Danse de plein potentiel	DEEP FLÔW · 3 Yoga du son, mantras	MIND FLÔW · 2 Sophrologie	DEEP FLÔW · 2 Danse de plein potentiel		

DEGRÉ 1 IMMERSION Découvrir · ressentir · revenir à soi Accessible à tous, sans expérience préalable.	DEGRÉ 2 IMMERSION Explorer · mobiliser · réguler Une pratique plus engagée, tout en restant accessible.	DEGRÉ 3 IMMERSION Approfondir · traverser · transformer Une expérience intense et plus profonde.
---	---	--

RÉSERVATION OBLIGATOIRE · www.oyosoy.org · 06 33 30 90 81

L'Étoile · 9D avenue du Général de Gaulle · 74200 Thonon-les-Bains
Horaires de début uniquement ; durées non indiquées sur le planning en ligne. Créneaux à vérifier lors de la réservation.
Sources : planning oyosoy.org et corrections transmises le 25 septembre 2026

RÉSERVER
Scannez ce QR code
pour accéder à Planity

