

# Planning des cours collectifs salle Cavy Shala

Tous les cours sont sur réservation.

Les cours ont lieu à partir de 2 inscrits. Pour votre cours d'essais contactez le professeur par téléphone avant de venir.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
8h							
9h		8h15-10h <b>Hatha yoga</b> Marianne			8h15-10h15 <b>ashtanga yoga</b> en style Mysore, auto pratique ou thérapeutique Florence C.A.V.Y.	8h30-10h15 <b>Hatha yoga</b> Marianne	9h-12h ** <b>Ateliers de yoga ou Stage</b> Mini 3 personnes
10h	9h45-10h45 <b>yoga bases et alignements</b> Florence C.A.V.Y.	10h15-11h15 <b>ashtanga yoga *</b> Cours guidé	10h15-12h15 <b>ashtanga yoga *</b> en style Mysore, auto pratique ou thérapeutique Florence C.A.V.Y.				<b>Hatha yoga</b> 1er dimanche du mois Marianne
11h	11h-11h30 <b>pranayama</b> Florence C.A.V.Y.		10h30-11h30 <b>vinyasa krama yoga</b> Florence C.A.V.Y.	10h15-12h <b>Hatha yoga</b> Marianne	10h30-11h30 <b>yoga bases et alignements</b> Florence C.A.V.Y.	10h30-12h <b>ashtanga yoga</b> Cours guidé Florence C.A.V.Y.	<b>Ashtanga vinyasa yoga ou base</b> , dernier dimanche Florence C.A.V.Y.
12h			12h30-13h30 <b>ashtanga yoga *</b> Cours guidé		11h40-12h25 <b>yoga nidra</b> Florence C.A.V.Y.		** environ 2/mois.
13h	12h30-13h30 <b>vinyasa krama yoga</b> Florence C.A.V.Y.		12h-14h <b>ashtanga yoga *</b> en style Mysore, auto pratique Florence C.A.V.Y.		12h30-13h30 <b>vinyasa krama yoga</b> Florence C.A.V.Y.		
14h		* Il est possible de suivre le cours guidé ou le cours Mysore, vous avez juste à vous inscrire sur le cours que vous souhaitez faire.					
15h							
16h						15h - 18h <b>Stage / Atelier de yoga</b> Les dates seront annoncées dans l'onglet stage ou atelier Florence C.A.V.Y.	réservé pour <b>Stage / Atelier</b> Les dates seront annoncées dans l'onglet stage ou atelier
17h	16h45-17h45 <b>yoga restaurative</b> Florence C.A.V.Y.		17h30-18h <b>pranayama</b> Florence C.A.V.Y.		17h-17h50 <b>Méditation &amp; Mantras</b> Florence C.A.V.Y.		
18h	18h-19h20 <b>ashtanga yoga</b> Cours guidée Florence C.A.V.Y.	17h30-19h15 <b>Hatha yoga</b> Marianne	18h-19h05 <b>yoga bases et alignements</b> Florence C.A.V.Y.	18h30-19h30 <b>Vinyasa flow</b> Hana	18h-19h ** <b>yoga restaurative</b> Florence C.A.V.Y.		
19h							
20h	19h30-20h30 <b>yoga bases et alignements</b> Florence C.A.V.Y.	19h30-21h15 <b>Hatha yoga</b> Marianne	19h15-20h30 <b>ashtanga yoga</b> Cours guidée Florence C.A.V.Y.				
21h							

<b>CENTRE ASHTANGA VINAYASA YOGA</b> Florence C.A.V.Y. <b>06 61 55 45 33</b>	Ashtanga vinyasa yoga
	Yoga bases et alignement, inspiration Yoga Iyengar
	Restaurative yoga
	Vinyasa krama yoga
	Yoga nidra, pranayama, méditation
<b>Intervenant extérieur</b> MARIANE Sire <b>06 24 83 08 34</b>	Hatha yoga
<b>Intervenant extérieur</b> HANA Difrawy <b>06 37 98 68 45</b>	Vinyasa flow

Tous les intervenants sont indépendants, contactez-les directement pour connaître leurs modalités d'inscription

Pour les infos sur les Ateliers, les Stages et tous les intervenants extérieurs, scannez-moi →



Salle Cavy Shala 4b, rue Guiraud Riquier à Narbonne.