

# Planning des cours en ligne (ZOOM)

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
11h	<b>11h-11h30</b> <b>pranayama niv 1</b> Florence				<b>11h30-12h15</b> <b>yoga nidrâ</b>
12h					Florence C.A.V.Y.
13h					<b>12h30-13h30</b> <b>vinyasa krama</b> <b>yoga</b>
14h					Florence C.A.V.Y.
17h	<b>16h45-17h45</b> <b>yoga restaurative</b>				
	Florence C.A.V.Y.				
18h	<b>18h-19h20</b> <b>ashtanga yoga</b>		<b>17h30-18h</b> <b>pranayama niv 2</b> Florence		<b>18h-19h **</b> <b>yoga restaurative</b>
19h	Florence C.A.V.Y.		<b>18h-19h05</b> <b>yoga bases et</b> <b>alignements</b>		Florence C.A.V.Y.
			Florence C.A.V.Y.		

\*\* Lors des ateliers de 2h le cours est en live sur Zoom

CENTRE ASHTANGA VINYASA YOGA 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 nidrâ, pranayama, méditation

Pour les infos sur les cours en salle, les Ateliers, les Stages et les autres intervenants extérieurs, **scannez-moi** →



Salle **ढररु इहोत** 4b, rue Guiraud Riquier à Narbonne.