



**Centre *Ashtanga Vinyasa* yoga,
Salle *cavy shala* 4b rue Guiraud Riquier à Narbonne**





Centre **Ashtanga Vinyasa yoga**

Tous les cours sont sur réservation
Les cours ont lieu à partir de 2 inscrits.

Pour votre cours d'essais contactez Florence par téléphone avant de venir au 06 61 55 45 33

Planning 2023-2024

www.cavyshala.com

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
8h					8h15-10h15 <u>ashtanga yoga</u> <small>en style Mysore, auto pratique ou thérapeutique</small>		
9h							9h-12h ** Ateliers de yoga ou Stage
10h	9h45-10h45 <u>yoga bases et alignements</u>	10h15-11h15 <u>ashtanga yoga</u> * <small>Cours guidé</small>	10h30-11h30 <u>vinyasa krama yoga</u>		10h30-11h30 <u>yoga bases et alignements</u>	10h30-12h <u>ashtanga yoga</u> <small>Cours guidé</small>	Ashtanga vinyasa yoga ou bases et alignements
11h	11h-12h <u>Pranayama & Méditation</u>		11h30-12h <u>Pranayama 1</u>		11h40-12h25 <u>yoga nidra</u>		le dernier dimanche Mini 3 personnes
12h		ashtanga vinyasa yoga en style Mysore, auto pratique	12h-13h30 <u>ashtanga yoga</u> * en style mysore		12h30-13h30 <u>vinyasa krama yoga</u>		** environ 1/mois.
13h	12h30-13h30 <u>vinyasa krama yoga</u>		12h30-13h30 <u>ashtanga yoga</u> * <small>Cours guidé</small>				
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						15h30 - 18h Stage / Atelier de yoga <small>Les dates seront annoncées dans l'onglet stage ou atelier</small>	
17h	16h45-17h45 <u>yoga restaurative</u>		17h30-18h <u>Pranayama 2</u>		17h-17h50 <u>Méditation & Mantras</u>		
18h	18h-19h20 <u>ashtanga yoga</u> <small>Cours guidée</small>		18h-19h05 <u>yoga bases et alignements</u>		18h-19h <u>yoga restaurative</u>		
19h			19h15-20h30 <u>ashtanga yoga</u> <small>Cours guidée</small>		19h15-20h <u>yoga nidra</u>		
20h	19h30-20h30 <u>yoga bases et alignements</u>						
21h							

**Horaires non contractuels,
Consultez le site**

Cours collectifs

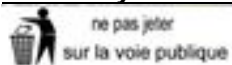
Cours privés

Yoga thérapie

**Cours & consultations sur
réservations**

www.cavyshala.com

Centre Ashtanga Vinyasa Yoga, CAVY: RNA W113003738 association loi 1901.



Imprimé par PrintBasPrix.com