



Centre d'Ashtanga Vinyasa Yoga

Planning mis à jour le 15 novembre 2023

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

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
8h							
9h							9h-12h ** Ateliers de yoga ou Stage Ashtanga vinyasa yoga ou bases et alignements <small>le dernier dimanche</small> <small>Mini 3 personnes</small> ** environ 1/mois.
10h	9h45-10h45 yoga bases et alignements	10h15-11h15 10h15-12h15 ashtanga yoga * <small>Cours guidé</small>			8h15-10h15 ashtanga yoga <small>en style Mysore, auto pratique ou thérapeutique</small>		
11h	11h-12h Pranayama & Méditation	<small>en style Mysore, auto pratique</small>	11h30-13h30 <small>en style Mysore, auto pratique</small>		10h30-11h30 yoga bases et alignements	10h30-12h ashtanga yoga <small>Cours guidé</small>	
12h					11h40-12h25 yoga nidrâ		
13h	12h30-13h30 vinyasa krama yoga		12h30-13h30 ashtanga yoga * <small>Cours guidé</small>		12h30-13h30 vinyasa krama yoga		
14h	<small>* 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.</small>						
15h							
16h							15h30 - 18h Stage / Atelier de yoga <small>Les dates seront annoncées dans l'onglet stage ou atelier</small>
17h	16h45-17h45 yoga restaurative		17h30-18h Pranayama 2		17h-17h50 Méditation & Mantras		
18h	18h-19h20 ashtanga yoga <small>Cours guidé</small>		18h-19h05 yoga bases et alignements		18h-19h yoga restaurative		
19h			19h15-20h30 ashtanga yoga * <small>Cours guidé</small>		19h15-20h yoga nidrâ		
20h	19h30-20h30 yoga bases et alignements		19h05-20h30 <small>Style Mysore</small>				
21h							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche