

Planning des cours collectifs salle **दर्या इहाला**

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 Hatha yoga Marianne			8h15-10h15 ashtanga yoga Style Mysore Florence	8h30-10h15 Hatha yoga Marianne	9h-12h ** Ateliers de yoga ou Stage Mini 3 personnes Hatha yoga 1er dimanche du mois Marianne Ashtanga vinyasa yoga ou base , dernier dimanche Centre Ashtanga Vinyasa yoga
10h	9h45-10h45 yoga bases et alignements Florence	10h15-11h15 ashtanga yoga Cours guidé		10h15-12h Hatha yoga Marianne	10h30-11h30 yoga bases et alignements Florence	10h30-12h ashtanga yoga Cours guidé Florence	
11h	11h-12h Pranayama & Méditation Florence	10h15-12h15 ashtanga yoga Style Mysore Florence			11h40-12h25 yoga nidra Florence		
12h			11h30-13h30 ashtanga yoga Style Mysore Florence		12h30-13h30 vinyasa krama yoga Florence		** environ 2/mois.
13h	12h30-13h30 vinyasa krama yoga Florence	12h30-13h30 Vinyasa flow Hana	12h30-13h30 ashtanga Cours guidé				
14h							
15h						15h - 18h Stage / Atelier de yoga Les dates seront annoncées dans l'onglet stage ou atelier	15h - 18h Stage / Atelier de yoga Les dates seront annoncées dans l'onglet stage ou atelier
16h							
17h	16h45-17h45 yoga restaurative Florence		17h30-18h Pranayama 2		17h-17h50 Méditation & Mantras Florence		
18h	18h-19h20 ashtanga yoga Cours guidé Florence	17h30-19h15 Hatha yoga Marianne	18h05-19h05 yoga bases et alignements Florence	18h30-19h30 Vinyasa flow Hana	18h-19h yoga restaurative Florence		
19h			19h05-20h30 ashtanga yoga Guidé Florence		19h15-20h yoga nidra Florence		
20h	19h30-20h30 yoga bases & alignements Florence	19h30-21h15 Hatha yoga Marianne					
21h							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

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



CENTRE ASHTANGA VINYASA YOGA Florence C.A.V.Y. 06 61 55 45 33	Ashtanga vinyasa yoga
	Yoga bases et alignement, inspiration Yoga Iyengar
	Restaurative yoga
	Vinyasa krama yoga
	Yoga nidra, pranayama, méditation

Intervenant extérieur MARIANE Sire 06 24 83 08 34	Hatha yoga
---	------------

Intervenant extérieur HANA Difrawy 06 37 98 68 45	Vinyasa flow
---	--------------

Salle **दर्या इहाला** 4b, rue Guiraud Riquier à Narbonne.