



Centre d'Ashtanga Vinyasa Yoga

Planning à partir de septembre 2024

Tous les cours sont sur réservation
Les cours ont lieu à partir de 3 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					8h15-10h15 ashtanga yoga <small>en style Mysore, auto pratique ou thérapeutique</small>		9h-12h Ateliers de yoga ou Stages	
10h	9h45-10h45 yoga bases et alignements	10h15-11h15 10h15-12h15 ashtanga yoga * <small>Cours guidé</small>	10h30-12h30 ashtanga yoga <small>en style Mysore, auto pratique ou thérapeutique</small>		10h30-11h30 yoga bases et alignements	10h30-12h ashtanga yoga <small>Cours guidé (aussi zoom)</small>		<small>le dernier dimanche</small> Mini 5 personnes
11h	11h-12h Pranayama & Méditation (aussi zoom)	<small>en style Mysore, auto pratique</small>			11h40-12h25 yoga nidra (aussi zoom)			
12h					12h30-13h30 vinyasa krama yoga (aussi zoom)			
13h	12h30-13h30 vinyasa krama yoga		12h30-13h30 ashtanga yoga <small>Cours guidé (aussi zoom)</small>					
14h								
15h		<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>						
16h	16h-17h yoga restaurative (aussi zoom)						15h - 18h Stages / Ateliers de yoga <small>Les dates seront annoncées dans l'onglet stage ou atelier,</small> Mini 5 personnes	
17h			17h-17h25 Méditation & Mantras 17h30-18h Pranayama (aussi zoom)		17h-17h50 Méditation & Mantras	15h30 - 18h Stages / Ateliers de yoga <small>Les dates seront annoncées dans l'onglet stage ou atelier</small> Mini 5 personnes		
18h		17h15-19h20	18h05-19h05 yoga bases et alignements (aussi zoom)		18h-19h yoga restaurative (aussi zoom)			
19h	18h-19h20 ashtanga yoga * <small>Cours guidé. Style Mysore</small>							
20h	19h30-20h30 yoga bases et alignements		19h15-20h30 19h05-20h30 ashtanga yoga * <small>Cours guidé. Style Mysore</small>		19h15-20h yoga nidra			
21h								
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	