



Centre d'Ashtanga Vinyasa Yoga

Planning mis à jour le 6 juillet 2024

Tous les cours sont sur réservation.

Les cours ont lieu à partir de 3 inscrits. Pour votre cours d'essais contactez le professeur par téléphone avant de venir.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
8h						
9h						8h30-10h ashtanga yoga Cours guidé à Gruissan Florence
10h	9h45-10h45 yoga bases et alignements Florence	10h15-11h15 ashtanga yoga Cours guidé	10h15-12h15 ashtanga yoga Style Mysore Florence			
11h	11h-12h Pranayama & Méditation Florence					
12h						
13h	12h30-13h30 vinyasa krama yoga Florence					
14h						
15h						
16h						
17h			17h-17h25 Méditation & Mantras 17h30-18h Pranayama 2			
18h			18h05-19h05 yoga bases et alignements Florence		18h-19h yoga restaurative / yoga nidra Florence	
19h			19h15-20h30 ashtanga yoga Guidé Florence			
20h			19h05-20h30 ashtanga yoga Mysore			
21h						
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi