

Planning des cours collectifs salle **दर्या इहाला**

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	dimanche
8h							
9h					8h15-10h15 ashtanga yoga Style Mysore Florence	8h30-10h15 Hatha yoga Marianne	9h-12h Stage / Atelier de yoga Les dates seront annoncées dans l'onglet stage ou atelier, Mini 5 personnes
10h	9h45-10h45 yoga bases et alignements Florence	10h15-11h15 ashtanga yoga Cours guidé	10h15-12h15 yoga Style Mysore Florence	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		10h30-12h30 ashtanga yoga Style Mysore Florence		11h40-12h25 yoga nidra Florence		
12h					12h30-13h30 vinyasa krama yoga Florence		
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, Mini 5 personnes	15h - 18h Stage / Atelier de yoga Les dates seront annoncées dans l'onglet stage ou atelier, Mini 5 personnes
16h	16h-17h yoga restaurative Florence						
17h			17h-17h25 Méditation & Mantras 17h30-18h Pranayama Florence				
18h	18h-19h20 ashtanga yoga Cours guidé	17h-19h20 ashtanga yoga Style Mysore Florence	17h30-19h15 Hatha yoga Marianne	18h05-19h05 yoga bases et alignements Florence	18h-19h yoga restaurative Florence		
19h			19h15-20h30 ashtanga yoga Cours Guidé	18h30-19h30 Vinyasa flow Hana	19h15-20h yoga nidra Florence		
20h	19h30-20h30 yoga bases & alignements Florence	19h30-21h15 Hatha yoga Marianne	19h05-20h30 yoga Mysore Florence				
21h							

Pour les infos sur les Ateliers, les Stages et réserver votre cours, scannez-moi



CENTRE ASHTANGA VINAYASA 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.