

Planning des cours en ligne (ZOOM)

Tous les cours sont sur réservation et sont donnés par Florence C.A.V.Y.
Les cours ont lieu à partir de 3 inscrits sur le cours en salle.
Pour votre cours d'essais contactez le professeur par téléphone avant de venir.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
10h						
11h	11h-11h30 Pranayama Florence C.A.V.Y.					10h30-12h ashtanga yoga Florence C.A.V.Y.
11h30	11h30-12h Méditation Florence C.A.V.Y.				11h40-12h25 yoga nidrâ Florence C.A.V.Y.	
12h						
12h30			12h30-13h30 ashtanga yoga Cours guidé Florence C.A.V.Y.		12h30-13h30 vinyasa krama yoga Florence C.A.V.Y.	
13h						
14h						
16h	16h-17h yoga restaurative Florence C.A.V.Y.					
17h						
17h30			17h30-18h pranayama			
18h			18h05-19h05 yoga bases et alignements Florence C.A.V.Y.		18h-19h yoga restaurative Florence C.A.V.Y.	
19h						
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	

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 nidrâ, pranayama, méditation



Pour les infos sur les cours en salle, les Ateliers, les Stages et les autres intervenants extérieurs, **scannez-moi**



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