



Centre d'Ashtanga Vinyasa Yoga

Planning mis à jour le 8 janvier 2025

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>			10h30-11h30 yoga bases et alignements	10h30-12h ashtanga yoga <small>Cours guidé (aussi zoom)</small>	
11h	11h-12h Pranayama & Méditation (aussi zoom)	<small>en style Mysore, auto pratique</small>	11h30-12h30* ashtanga yoga <small>Cours guidé *ON LINE (zoom)</small>		11h40-12h25 yoga nidra (aussi zoom)		
12h					12h30-13h30 vinyasa krama yoga (aussi zoom)		<small>le dernier dimanche Mini 5 personnes</small>
13h	12h30-13h30 vinyasa krama yoga						
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 Les dates seront annoncées dans l'onglet stage ou atelier, Mini 5 personnes
17h	<small>*17h débutant</small> 17h15-19h20*		17h-17h25 Méditation & Mantras (aussi zoom) 17h30-18h Pranayama (aussi zoom)		17h-17h50 Méditation & Mantras 1x/mois	15h30 - 18h Stages / Ateliers de yoga Les dates seront annoncées dans l'onglet stage ou atelier, Mini 5 personnes	
18h	18h-19h20 ashtanga yoga* <small>Cours guidé</small>		18h05-19h05 yoga bases et alignements (aussi zoom)		18h-19h yoga restaurative (aussi zoom)		
19h	<small>Style Mysore</small>		19h05-20h30 ashtanga yoga* <small>Cours guidé</small>		19h15-20h yoga nidra		
20h	19h30-20h30 yoga bases et alignements						
21h							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche