

# Planning des cours collectifs salle **द्वार्यु 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 <b>ashtanga yoga</b> Style Mysore Florence	8h30-10h15 <b>Hatha yoga</b> Marianne	9h-12h <b>Stage / Atelier de yoga</b> Les dates seront annoncées dans l'onglet stage ou atelier, Mini 5 personnes
10h	9h45-10h45 <b>yoga bases et alignements</b> Florence	10h15-11h15 <b>ashtanga yoga</b> Cours guidé	10h15-12h15 <b>yoga</b> Style Mysore	10h15-12h <b>Hatha yoga</b> Marianne	10h30-11h30 <b>yoga bases et alignements</b> Florence	10h30-12h <b>ashtanga yoga</b> Cours guidé Florence	
11h	11h-12h <b>Pranayama &amp; Méditation</b> Florence		11h30-12h30* <b>ashtanga yoga</b> Cours guidé *ON LINE (zoom) Florence		11h40-12h25 <b>yoga nidra</b> Florence		
12h							
13h	12h30-13h30 <b>vinyasa krama yoga</b> Florence	12h30-13h30 <b>Vinyasa flow</b> Hana		12h30-13h30 <b>Vinyasa flow</b> Hana	12h30-13h30 <b>vinyasa krama yoga</b> Florence		
14h							
15h						15h - 18h <b>Stage / Atelier de yoga</b> Les dates seront annoncées dans l'onglet stage ou atelier, Mini 5 personnes	15h - 18h <b>Stage / Atelier de yoga</b> Les dates seront annoncées dans l'onglet stage ou atelier, Mini 5 personnes
16h	16h-17h <b>yoga restaurative</b> Florence						
17h			17h-17h25 <b>Méditation &amp; Mantras</b> 17h30-18h <b>Pranayama</b> Florence				
18h	17h15-19h20 <b>ashtanga yoga</b> Cours guidé	17h30-19h15 <b>Hatha yoga</b> Marianne	18h05-19h05 <b>yoga bases et alignements</b> Florence	18h30-19h30 <b>Vinyasa flow</b> Hana	18h-19h <b>yoga restaurative</b> Florence		
19h	19h30-20h30 <b>yoga bases &amp; alignements</b> Florence	19h30-21h15 <b>Hatha yoga</b> Marianne	19h15-20h30 <b>ashtanga yoga</b> Cours Guidé	19h05-20h30 <b>yoga</b> Style Mysore Florence	19h15-20h <b>yoga nidra</b> Florence		
20h							
21h							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

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



<b>CENTRE ASHTANGA VINYASA YOGA</b> Florence C.A.V.Y. <b>06 61 55 45 33</b>	Ashtanga vinyasa yoga
	Yoga bases et alignement, inspiration Yoga Iyengar
	Restaurative yoga
	Vinyasa krama yoga
Yoga nidra, pranayama, méditation	

<b>Intervenant extérieur</b> MARIANE Sire <b>06 24 83 08 34</b>	Hatha yoga
---	------------

<b>Intervenant extérieur</b> HANA Difrawy <b>06 37 98 68 45</b>	Vinyasa flow
---	--------------

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