



Centre **Ashtanga Vinyasa yoga**

Salle *cavy shala*, 4b rue Guiraud Riquier à
Narbonne

Cours gratuits découverte sur réservation, places limitées !

Samedi 6 septembre :

- 8h30 **Hatha yoga** (1h45) Marianne
- 10h30 **Ashtanga vinyasa yoga** (1h30) Florence
- 12h15 **Pranayama & méditation** (1h) Florence
- 14h30 **Yoga Pilates** (1h) Hana
- 16h **Bases et alignements** (1h) Florence
- 17h30 **Vinyasa krama** (1h) Florence
- 18h45 **Vinyasa flow** (1h) Hana

Dimanche 7 septembre :

- 9h **Hatha yoga** (1h30) Marianne
- 11h **Qi Gong** (1h) Marianne

Samedi 13 septembre :

- 8h30 **Hatha yoga** (1h45) Marianne
- 10h30 **Ashtanga vinyasa yoga** (1h30) Florence
- 12h15 **Vinyasa krama** (1h) Florence
- 14h30 **Yoga Pilates** (1h) Hana
- 16h **Bases et alignements** (1h) Florence
- 17h30 **Yoga restauratif** (1h) Florence
- 18h45 **Vinyasa flow** (1h) Hana

Dimanche 14 septembre :

- 9h **Hatha yoga** (1h30) Marianne
- 11h **Qi Gong** (1h) Marianne

Scannez le QR code pour réserver



Ou, réservation sur **www.cavyshala.com** onglet
« **Réservation** »