



Centre d'Ashtanga Vinyasa Yoga

Planning mis à jour le 8 août 2025

Les cours sont sur réservation et ont lieu à partir de 3 inscrits.

Les cours encadrés en rouge sont aussi disponibles on line (avec zoom)

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	7h45-9h45 ashtanga yoga				8h15-10h15 ashtanga yoga		
9h	En style Mysore , auto pratique ou thérapeutique				En style Mysore , auto pratique ou thérapeutique		9h-12h Ateliers de yoga ou Stages
10h	9h45-10h45 yoga bases et alignements	10h15-11h15 10h15-12h15	9h15-11h15 ashtanga yoga		10h30-11h30 yoga bases et alignements	10h30-12h ashtanga yoga	Le dernier dimanche Mini 5 personnes
11h	11h05-12h05 Pranayama/Méditation <i>(uniquement on line)</i>	ashtanga yoga * Cours guidé	En style Mysore , auto pratique ou thérapeutique		Cours guidé (aussi zoom)		
12h		en style Mysore , auto pratique	11h15-12h15 Pranayama/Méditation		11h40-12h25 yoga nidra <i>(aussi on line)</i>	12h15-13h15 Pranayama/Méditation Cours mensuel <i>voir les dates sur le site</i>	
13h	12h30-13h30 vinyasa krama yoga		12h30-13h30 ashtanga yoga Cours guidé <i>(aussi on line)</i>		12h40-13h40 vinyasa krama yoga <i>(aussi on line)</i>		
14h	* 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.						
15h						15h30 - 18h Stages / Ateliers de yoga Les dates seront annoncées dans l'onglet stage ou atelier Mini 5 personnes	15h - 18h Stages / Ateliers de yoga Les dates seront annoncées dans l'onglet stage ou atelier, Mini 5 personnes
16h	15h45-16h45 yoga restaurative						
17h	17h-18h Cours guidé débutants	17h15-19h20	17h-17h25 Méditation & Mantras <i>(aussi on line)</i> 17h30-18h Pranayama <i>(aussi on line)</i>		17h-17h50 yoga nidra <i>Méditation & Mantras 1x/mois</i>		
18h	18h-19h20 ashtanga yoga*		18h05-19h05 yoga bases et alignements <i>(aussi on line)</i>		18h-19h15 yoga restaurative <i>(aussi on line)</i>		
19h	Cours guidé Style Mysore		19h05-20h45				
20h	19h30-20h30 yoga bases et alignements		19h15-20h30 ashtanga yoga* Cours guidé Style Mysore				
21h							