

Planning des cours en ligne (ZOOM)

Tous les cours sont sur réservation, donnés par Florence VALETTE.

Vous pouvez assister au cours live via ZOOM, les liens de connections vous sont envoyés 30 min avant le cours.

Les cours sont disponibles 7 jours en replay, inscription obligatoire avant le cours via Momoyoga.

| | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi |
|-----|---|-------|---|-------|--|--|
| 10h | | | | | | |
| 11h | 11h05-12h05 <u>Pranayama/Méditation</u> (uniquement on line) | | | | | 10h30-12h ashtanga yoga Cours guidé 1h30 tous niveaux |
| 12h | | | | | 11h40-12h25 yoga nidrâ Florence C.A.V.Y. | |
| 13h | | | 12h30-13h30 ashtanga yoga Cours guidé 1h débutants | | 12h40-13h40 vinyasa krama yoga Cours de 1h | |
| 14h | | | | | | |
| 16h | | | | | | |
| 17h | | | | | | |
| 18h | | | 17h30-18h pranayama | | | |
| 18h | | | 18h05-19h05 yoga bases et alignements Cours de 1h | | 18h-19h15 yoga restaurative Cours de 1h15 | |
| 19h | | | | | | |
| | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi |

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 इलाहा** 4b, rue Guiraud Riquier à Narbonne.