

Planning Saison 2025-2026, salle **ढररु इररर**

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	7h45-9h45 ashtanga yoga Style Mysore				8h15-10h15 ashtanga yoga Style Mysore	8h30-10h15 Hatha yoga	9h-12h Stage / Atelier de yoga
9h	Florence				Florence	Marianne	Les dates seront annoncées dans l'onglet stage ou atelier, Mini 5 personnes
10h	9h45-10h45 yoga bases et alignements Florence	10h15-11h15 ashtanga	9h15-11h15 ashtanga yoga Style Mysore	10h15-12h Hatha yoga	10h30-11h30 yoga bases et alignements Florence	10h30-12h ashtanga yoga Cours guidé	10h-11h Qi Gong *
11h	11h-12h Yoga Pilate Hana	Cours guidé	11h15-11h45 Pranayama Florence	Marianne	11h40-12h25 yoga nidrā Florence	Florence	
12h		10h15-12h15 yoga Florence	11h45-12h15 Méditation Florence		12h40-13h40 vinyasa yoga	12h15-13h15 Pranayama/Méditation * Florence	
13h	12h30-13h30 vinyasa yoga Florence	12h30-13h30 Vinyasa flow Hana	12h30-13h30 ashtanga yoga Cours guidé Florence	12h30-13h30 Yoga Pilate Hana	Florence	* Cours mensuel, voir les dates sur le site,	
14h							
15h						15h - 18h Stage / Atelier de yoga	15h - 18h Stage / Atelier de yoga
16h	15h45-16h45 yoga restaurative Florence					Les dates seront annoncées dans l'onglet stage ou atelier, Mini 5 personnes	Les dates seront annoncées dans l'onglet stage ou atelier, Mini 5 personnes
17h	17h-18h Cours guidé débutants		17h30-18h Pranayama Florence		17h-17h50 Yoga nidra (Méditation & Mantras 1x/mois voir dates) Florence		
18h	17h15-19h20 ashtanga yoga Style Mysore	17h30-19h15 Hatha yoga	17h-17h25 Méditation Florence		18h-19h yoga restaurative Florence		
19h	18h-19h20 ashtanga yoga Cours guidé	Marianne	18h05-19h05 yoga bases et alignements Florence	18h30-19h30 Vinyasa flow Hana			
20h	19h30-20h30 yoga bases & alignements Florence	19h30-21h15 Hatha yoga Marianne	19h15-20h30 ashtanga yoga Cours Guidé		19h10-20h40 ashtanga yoga 2** Cours guidé Florence		
21h			19h05-20h45 yoga Style Mysore Florence		** Cours avancé, après accord du professeur.		
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

Visitez notre site internet



CENTRE ASHTANGA VINYASA YOGA Florence Valette - Marty 06 61 55 45 33	Ashtanga vinyasa yoga : Guidé / Mysore style
	Yoga bases et alignement, inspiration Yoga Iyengar
	Restaurative yoga
	Vinyasa krama yoga
	Yoga nidrā, pranayama, méditation
Intervenant extérieur MARIANE Sire 06 24 83 08 34	Hatha yoga
Intervenant extérieur HANA Difrawy 06 37 98 68 45	Vinyasa flow

salle **ढररु इररर** 4b, rue Guiraud Riquier à Narbonne.