



Centre d'Ashtanga Vinyasa Yoga

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