



Centre d'Ashtanga Vinyasa Yoga

Planning mis à jour le 26 juillet 2026

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
7h-9h	ashtanga yoga Espaces ouvert en auto pratique ce n'est pas un cours - réservé aux adhérents						
8h					8h15-10h15 ashtanga yoga En style Mysore , ou thérapeutique		
9h		9h15-10h15 Pranayama & Méditation					9h-12h Ateliers de yoga ou Stages
10h	9h30-10h45 yoga bases et alignements	10h15-11h15 ashtanga yoga * Cours guidé	10h15-12h15 ashtanga yoga En style Mysore , ou thérapeutique		10h15-11h30 yoga bases et alignements	10h30-12h ashtanga yoga Cours guidé (aussi on line)	le dernier dimanche Mini 5 personnes
11h							
12h							
12h30-13h30	12h30-13h30 vinyasa krama yoga		12h30-13h30 ashtanga yoga Cours guidé (aussi on line)		12h30-13h30 vinyasa krama yoga (aussi on line)		
13h							
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 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
17h	17h-18h Cours semi guidé débutants		17h-18h Pranayama & Méditation (aussi on line)		17h-17h50 yoga nidra - méditation & Mantra / Intros		
18h	17h-19h20 ashtanga yoga *						
18h	18h-19h20 Cours guidé débutants		18h10-19h10 yoga bases et alignements (aussi on line)		18h-19h yoga restaurative (aussi on line)		
19h							
20h	19h30-20h30 yoga bases et alignements		19h15-20h40 ashtanga yoga * Cours guidé				
21h							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche