

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

CENTRE ASHTANGA VINYASA YOGA
Florence C.A.V.Y.
06 61 55 45 33

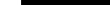
Ashtanga vinyasa yoga

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 दारपु इलाहा 4b, rue Guiraud Riquier à Narbonne.