

AYURVEDA YOGA ANGERS

Planning 2020-2021

À partir du 1^{er} septembre 2020

Lundi

9h15-10h45 : Hatha yoga par Paméla JURET

11h-12h30 : Cours doux ouverts à tous (débutants et femmes enceintes également) par Paméla JURET

18h30-19h45 : Cours doux ouverts à tous (débutants et femmes enceintes également) par Paméla JURET

20h-21h30 : Hatha yoga flow par Paméla JURET

Mardi

10h00-11h30 : Hatha-yoga par Claire MASSON

18h30-20h00 : Hatha yoga par Catherine BRAU

20h15-21h30 : Vinyasa-yoga par Claire MASSON

Mercredi

10h-11h15 : Hatha yoga par Catherine BRAU

12h15-13h30 : Hatha yoga par Paméla JURET

14h15-15h00 : Yoga enfants par Paméla JURET, à partir de 6 ans

15h15-16h00: Yoga enfants par Paméla JURET, de 3 à 5 ans

17H30-18H45: Yin yoga par Claire MASSON

19H00-20H15: Vinyasa yoga débutant par Paméla JURET

20h30-21h45: Hatha-yoga par Paméla JURET

Jeudi

10h-11h15 : Cours doux ouverts à tous (débutants et femmes enceintes également) par Claire MASSON

17h45-18h45 : Méditation préparée par une relaxation et pranayama par Claire MASSON

19h-20h15 : Hatha Yoga par Claire MASSON

20h30-21h45 : Hatha-Yoga flow, et transition vers Vinyasa Yoga par Claire MASSON

Les places sont en ce moment limitées

Merci de réserver votre place auprès du professeur

- Catherine 0680879952
- Claire 0637304203
- Paméla 0688335178