

lundi	mardi	mercredi	jeudi	v	samedi
9h/11h30 <b>Ashtanga Yoga Mysore ***</b> (ateliers individuels- Heure d'arrivée libre entre 09h00 et 10h30)					09H30/11H00 <b>Ashtanga Yoga</b> Tous niveaux
12h15/13h00 <b>Ashtanga Yoga</b> Tous niveaux (45min)	12h15/13h30 <b>Ashtanga Yoga</b> Tous niveaux	12h15/13h00 <b>Ashtanga Yoga</b> Tous niveaux (45min)	12h15/13h30 <b>Ashtanga Yoga</b> Tous niveaux		
16h/19h00 <b>Ashtanga Yoga Mysore***</b> (ateliers individuels - heure d'arrivée libre entre 16h et 18h)	18h15/19h30 <b>Ashtanga Yoga</b> Tous niveaux	16h/19h00 <b>Ashtanga Yoga Mysore***</b> (ateliers individuels - heure d'arrivée libre entre 16h et 18h)	18h15/19h30 <b>Ashtanga Yoga</b> Tous niveaux		
19h15/20h30 <b>Ashtanga Yoga</b> Tous niveaux	19h30/20h45 <b>Ashtanga Yoga</b> Tous niveaux	19h15/20h30 <b>Ashtanga Yoga</b> Tous niveaux	19h30/20h45 <b>Ashtanga Yoga</b> Tous niveaux		

*Description de la pratique : (toutes les séances sont au prix de 10 euros)*

#### \*\*\*Ashtanga Yoga Mysore (ateliers individuels) :

\*\*\*Les créneaux Ashtanga Mysore (ateliers individuels) vous permettent d'arriver à l'heure que vous souhaitez. Prévoyez entre 45mn et 1h00 de pratique. Sous forme d'ateliers individuels, la pratique s'étudie progressivement, chacun à son rythme. **L'enseignant est en permanence avec les nouveaux élèves**, les accompagne selon leurs besoins. Les premières séances durent entre 45min et 1h00.

Du nom de la ville berceau de l'Ashtanga Yoga en Inde, cette méthode d'enseignement permet l'apprentissage de la pratique pas à pas. Débutants bienvenus.

#### Ashtanga Yoga :

Cours guidé sur 1h30. Tous niveaux, débutants bienvenus.

#### Ashtanga Yoga 45min :

Ces séances plus courtes ont chacune une thématique, nous y explorons une posture ou un élément plus précis de la pratique.