

Planning Yama Aix 2022-2023

LUNDI

7h30 - 9h

Mysore

Camille

MARDI

9h00 - 10h45

Mysore

Clara

11h - 12h

Pilates

Clara

12h15 - 13h30

Ashtanga explorations

Camille

18h - 19h15

Vinyasa Krama

Maria

19h30 - 20h30

Hatha Yoga

Maria

20h45 - 21h45

Yoga Nidra

Alexis

MERCREDI

7h30 - 9h

Mysore

Clara / Catherine

12h15 - 13h30

Hatha Yoga

Alexis

16h30 - 17h45

Ashtanga les bases

Nicolas

18h - 19h

Yoga de la voix

Nicolas

19h15 - 20h30

Ashtanga

Nicolas

JEUDI

9h15 - 10h45

Ashtanga & Prāna vyāyāma

Marie

11h-12h

Aéro Yoga

Maria

12h15-13h45

Mysore

Maria

14h15 - 15h15

Yoga Prénatal

Maria

19h - 20h30

Ashtanga, 1ère série dirigée

Virginie

VENDREDI

9h30-10h45

Vinyasa Krama

Maria

11h - 12h

Yin Yoga

Maria

12h15 - 13h30

Ashtanga

Marie

17h30 - 18h30

Yoga Ados

Maria

SAMEDI

9h-10h15

Vinyasa Krama

Virginie / Maria / Marie / Clara

10h30 - 12h

Ashtanga, 1ère série dirigée

Virginie / Maria / Marie / Clara

Le dernier samedi du mois alternance :

Ashtanga 2nd série dirigée
Ashtanga Full Vinyasa
Prana Vashya 1ère série dirigée

DIMANCHE

18h - 19h15

Yoga du dimanche

Alternance enseignants en formation

YAMA Aix

4, Rue Pierre de Coubertin
13100 Aix-en-Provence

Tel : 06 40 29 96 32
www.yama-yoga.fr
contact@yama-yoga.fr