

Planning Yama Marseille 2022-2023

LUNDI

7h - 8h45

Ashtanga

1ère série dirigée

Livia / Justine

MARDI

6h45 - 9h

Mysore

Livia / Nicolas

MERCREDI

6h45 - 9h

Mysore

Savitri

JEUDI

6h45 - 9h

Mysore

Savitri

VENDREDI

6h45 - 10h

Mysore

Juliette

SAMEDI

9h - 10h45

Ashtanga

1e série dirigée

Juliette / Savitri / Justine / Livia

Le premier samedi du mois alternance :

Ashtanga 2nd série dirigée

Ashtanga Full Vinyasa

Prana Vashya 1ère série dirigée

11h - 12h

Yin Yoga

Alexis

12h15 - 13h30

Ashtanga

Savitri

12h15 - 14h

Mysore

Juliette / Savitri

12h15-13h30

Ashtanga

Juliette

12h15 - 13h45

Back bend force

& souplesse

Savitri / Juliette

11h - 12h

Yoga Nidra

Alexis

ou, 1 fois par mois

11h00 - 12h30

Atelier philosophie

du yoga

Jeanne Burgart

18h - 19h

Yoga de la Voix

Nicolas

17h00 - 18h15

Ashtanga

Livia

19h15 - 20h30

Ashtanga les bases

Nicolas

18h30 - 20h30

Mysore

Savitri / Justine

18h30 - 20h

Back bend force

& souplesse

Juliette

18h30 - 20h

Prana Vashya

Juliette

18h30 - 19h45

Ashtanga

Justine

17h30- 18h45

Ashtanga exploration

solidaire

Enseignants en formation

DIMANCHE

18h-19h15

Yoga du dimanche

Justine / Livia / Antoine

Audrey / Clémentine

YAMA

Marseille

66C Rue Sainte

13001 Marseille

Tel : 06 40 29 96 32

www.yama-yoga.fr

contact@yama-yoga.fr