

# PLANNING YAMA MARSEILLE 2024 - 2025

## LUNDI

7h - 9h  
Mysore  
Savitri / Justine

12h15 - 13h45  
Prana Vashya  
Savitri

18h - 19h  
Yoga de la Voix  
& méditation  
Nicolas

19h15 - 20h30  
Ashtanga les bases  
Nicolas

## MARDI

7h - 9h  
Mysore  
Nicolas

12h15 - 13h30  
Ashtanga  
Justine

18h30 - 20h30  
Mysore  
Justine

## MERCREDI

7h - 9h  
Mysore ashtanga  
& pranavashya  
Savitri

12h15 - 14h  
Mysore  
Juliette / Savitri

17h00 - 18h15  
Ashtanga  
Virginia

18h30 - 20h  
Back bend force  
& souplesse  
Juliette

## JEUDI

7h - 9h  
Mysore  
Savitri

12h15 - 13h30  
Ashtanga  
Juliette

18h - 19h30  
Prana Vashya  
Juliette

## VENDREDI

7h - 9h  
Mysore  
Juliette

11h - 12h  
Yin Yoga  
Kathryn

12h15 - 13h45  
Back bend force  
& souplesse  
Savitri

18h30 - 19h45  
Ashtanga  
Justine

## SAMEDI

9h - 10h45  
Ashtanga  
1re série dirigée  
Juliette / Savitri  
Justine

Le 1er samedi du mois  
alternance :  
Ashtanga 2e série  
Ashtanga Full Vinyasa  
Prana Vashya 1re série

11h - 12h  
Yoga Nidra  
Kathryn

17h30 - 18h45  
Ashtanga  
sur donation libre  
Alternance  
enseignants

## DIMANCHE

18h - 19h15  
Yoga du dimanche  
Alternance  
enseignants