

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 - 20h
Ashtanga ou
Mysore
en alternance
Virginia

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