

SAMSARA YOGA - 2026-2027

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			YOGA ADAPTE 9h30-10h30	
	YOGA des 5 SAISONS 10h15-11h30	HATHA YOGA 10h15-11h45	YOGA ADAPTE 10h45-11h45	
	YOGA des 5 SAISONS 12h15-13h15		HATHA FLOW 12h15-13h15	
	PILATES 17h00-18h00			
HATHA YOGA 17h30-19h	VINYASA YOGA 18h30-19h30	HATHA YOGA 18h15- 19h45	SOMAYA 18h00-19h00	VINYASA YOGA 18h15-19h15
HATHA YOGA 19h30-21h		YOGA NIDRA 20h-21h (1 cours par mois)		

-Cédric* -Agnès -Claire -Karen -Cédric* -Cédric*

*Association Espace du coeur

PRATIQUE

* très douce : Nidra

** douce : Yoga des cinq saisons, Yoga adapté

*** intermédiaire : Hatha yoga, Vinyasa, Pilates, Somaya