

Planning Yoga Shala visio 6-30 Avril 2021

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
	<p>EXCLU MINI-STAGES accessibles à tous !</p> <p>7H30-8h30 les 6, 7, 8 avril : Mise en route articulaire intelligente (Flora)</p> <p>7h30-8h30 les 13, 14, 15 avril : Méditation & pranayama dans la lignée du Kaivalyadhama (Flora)</p> <p>7h30-8h30 les 20, 21, 22 avril : Surya Namaskaras, berceau de la pratique de tous les asanas (Flora)</p>				
<p>Entre 11h et 12h (Flora) : Le café YOGA sur Zoom. GRATUIT, ouvert à tous.</p>	<p>EXCLU MINI-STAGES accessibles à tous !</p> <p>8h45-9h45 les 6, 7, 8 avril : Ashtanga yoga en 1h / Le réveil du tigre (Flora)</p> <p>8h45-9h45 les 13, 14, 15 avril : Ashtanga yoga en 1h / Voyage EXPRESS à Mysore (Flora)</p> <p>8h45-9h45 les 20, 21, 22 avril : Ashtanga yoga en 1h / Respirer par la peau (Flora)</p>				
<p>18h30-20h Ashtanga guidé tous niveaux (Naomi) – 12 avril « Focus sur les postures assises » ; 19 avril « Exploration de la deuxième série d'ashtanga »</p>	<p>19h-20h15 Ashtanga débutants (Naomi) – 6 avril « À la recherche du rythme de pratique » ; 13 avril « Enchaîner les asanas debout » ; 20 avril « Une histoire de rotation externe : le travail profond des hanches »</p>		<p>18h30-19h45 Yin yoga (Anne) – 8 avril ; 15 avril ; 29 avril</p> <p>☐ ☑ Thèmes surprises</p>	<p>19h-20h15 Hatha yoga du soir – 9 avril « Surya Namaskar selon différentes écoles de yoga » ; 16 avril « Makara Kriyas, préparation au pranayama » ; 23 avril « Pranayama, le contrôle du souffle » ; 30 avril « Les 5 Tibétains »</p>	
			<p>20h-21h15 Yin yoga (Anne) – 8 avril ; 15 avril ; 29 avril</p> <p>☐ ☑ Thèmes surprises</p>		