

Vinyasa Yoga Studio



HORAIRES	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY
8:55-9:55				Yoga Sculpt		
10:00-11:00	Hatha Yoga & gestion du souffle	Power Yoga	Yogaflex	Detox Yoga	Hatha Yoga Traditionnel	Hatha Yoga Traditionnel
11:15-12:15	Yoga Sculpt					Vinyasa Yoga
12:30-13:30	Hatha Yoga Level 1 - 2	Hatha Yoga Traditionnel	Dance On Namaste	Hatha Yoga Relax	Vinyasa Yoga Flow	
17:30-18:30					Dance Namaste sur réservation	
18:30-19:30	Yogaflex	Méditation 1h15	Vinyasa Yoga	Hatha Yoga Level 1 - 2		

Dance On namaste réservation uniquement le vendredi email: resa@vinyasayoga.fr

HATHA YOGA & GESTION DU SOUFFLE : Redécouvrir le souffle pour un équilibre physique et mental.

VINYASA YOGA FLOW : Yoga dynamique. Apprentissage des postures. Renforcement musculaire et maîtrise du souffle.

YOGA SCULPT : Sculpter son corps (bras, abdos, fessiers, cuisses). Postures et renforcement musculaire.

YOGA WORKOUT : Séries toniques et cardio avec pour cible fessiers, cuisses, taille.

DANCE ON NAMASTE : Venez vous amuser. renforcez votre corps sur des airs de salsa, merengue, bollywood, africain.

VINYASA PURE : Yoga dynamique. Renforcement musculaire synchronisation du souffle dans les postures. Tout public.

CORE DETOX & PURE DETOX © : Yoga pour purifier l'organisme basé sur des postures spécifiques. Acupression mat.

HATHA YOGA TRADITIONNEL : Postures traditionnelles pour favoriser l'équilibre physique, mental, émotionnel.

VINYASA BASIC : Pour les élèves qui veulent découvrir le yoga dynamique.

VINYASA YOGA /VINYASA YOGA LEVEL 1-2 : Yoga dynamique. Renforcement musculaire. Tous niveaux

HATHA YOGA LEVEL 2 : Séance plus intense de hatha yoga. Ressentez davantage les effets dans les postures.

YOGAFLEX : Yoga basé sur des étirements plus profonds afin d'améliorer sa souplesse. Yogaflex Relax plus doux.

HATHA YOGA RELAX : Cours de yoga avec des postures douces, respirations, relaxation, méditation.