

Vinyasa Yoga Studio



HORAIRES	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY DETOX DAY	VENDREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY
10:00-11:00	Hatha Yoga & gestion du souffle	L'atelier Yoga	Yogaflex	Ayurvéda & Détox	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	Mental Détox	Vinyasa Work Flow	
18:30-19:30	Vinyasa Yoga Flex	Méditation	Ashtanga Yoga 18h30 - 20h00	Hatha Yoga Traditionnel		

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

VINYASA YOGA FLEX : Yoga dynamique. Apprentissage des bases. Etirement musculaire et maîtrise du souffle.

VINYASA WORK FLOW : Yoga dynamique. Apprentissage de postures plus avancées. Renforcement musculaire.

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

L'ATELIER YOGA : Pour expérimenter : les 5 tibétains, les yoga sutra, yoga des yeux... planning au studio.

MENTAL DETOX : Le SOMMEIL retrouvé avec ce cours basé sur la méditation et la relaxation guidée.

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

AYURVEDA / DETOX YOGA : 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 YOGA : Yoga dynamique. Renforcement musculaire. Tous niveaux

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

ASTHANGA YOGA : Série de Yoga dynamique permettant de donner de l'énergie, via une synchronisation du souffle et un enchaînement de postures.

YOGAFLEX : Yoga basé sur des étirements profonds afin d'améliorer sa souplesse.

SAS Vinyasa Yoga Studio 14 rue Buttura 06400 Cannes Tel : 04 93 38 68 74 - Siret 519315915
Informations et réservation sur www.vinyasayogastudio.com email : contact@vinyasayogastudio.com