



# Centre d'Ashtanga Vinyasa Yoga

+33 661 554 533

Inscription à n'importe quel moment de l'année sur : [www.ashtanga-narbonne.com](http://www.ashtanga-narbonne.com)

**Vinyasa** : Tous niveaux, débutants bienvenus, pratique très proche de l'ashtanga yoga. Cours de 1h.

**Style MYSORE** : Pratique autonome des séries. Accessible tous niveaux. Apprentissage de la série pas à pas. Durée de la pratique : 1h pour débutant, s'allongeant progressivement jusqu'à 1h45.

**Ashtanga doux** : Spécialement pour les débutants, apprentissage des bases en douceur, et adaptation des postures de la première série. Apprentissage des deux salutations au soleil. Cours de 1h.

**Ashtanga tous niveaux** : Apprentissage des postures de la première série avec de nombreuses variations pour permettre l'ouverture du corps travail sur le souffle et l'alignements. Durée 1h pour débiter à 1h30 débutant en forme et plus avancé.

Horaires non contractuels, susceptibles de changements (consultez le site)

**Lundi** : 16H40 à 17H40 = Ashtanga doux - 1h

: 17H50 à 19H20 = Ashtanga tous niveaux \* - 1h30

\* Ashtanga Style Mysore le premier lundi du mois à partir de 17h30, - arrivée possible jusqu'à 19h - fin du cours à 20h - dates sur Facebook - 2h30

: 19H30 à 20H30 sur réservation = Ashtanga tous niveaux - 1h

**Mardi\*\***: 7H45 à 8H45 sur réservation = Ashtanga tous niveaux - 1h

: 12H30 à 13H30 = Vinyasa tous niveaux - 1h

\*\*Ce cours pourra être donné certains mercredis

**Jeudi** : 17H30 à 18H30 = Ashtanga doux - 1h

: 18H35 à 19H05 = Pranayama\*\*\* - 30'

\*\*\* Cours accessible sans supplément pour les deux cours précédant et suivant, sinon 5€

: 19H10 à 20H40 = Ashtanga tous niveaux - 1h30

**Vendredi** : 7H15 à 9H sur réservation = Ashtanga tous niveaux\*\*\*\* - 1h45

\*\*\*\*Ashtanga style Mysore un vendredi sur deux, dates sur Facebook - 1h45

: 12H15 à 13H = Vinyasa tous niveaux - 45'

: 13H05 à 13H50 = Vinyasa tous niveaux - 45'

**Samedi** : 8H45 à 10H15 = Atelier Ashtanga tous niveaux un Samedi par mois

sur réservation - dates sur Facebook- 1h30

Cours d'essai de yoga à 10€

Adhésion de 20€/an incluse au prorata dans les cartes

Cartes mensuelle		1 mois	3 mois	Annuel
Passion 2 cours/sem		47€	125€	320€
Addict Illimité		80€	192€	480€
Yoga Liberté	2 cours	4 cours	10 cours	30 cours
À l'unité 15€	25€	42€	95€	255€
Pranayama Respir	5 cours	10 cours	Annuel	
À l'unité 5€	20€	40€	100€	

### Quelques consignes nécessaires pour une bonne pratique :

- Arrivez 10 min avant le début du cours. Les cours commencent à l'heure (sauf MYSORE).
- Portez une tenue confortable, appropriée à la pratique pour ne pas entraver les mouvements du corps (tenue de yoga ou de danse). La pratique se fait **pieds nus**.
- Tapis de yoga nécessaire. Merci de prendre vos tapis pour une pratique régulière (prêt ou achat possible sur demande). Dans tous les cas merci de **nettoyer votre tapis après usage**.
- **Pratiquez à jeun** soit 3h après un repas, ou 1h30 après une collation. **Ne pas boire** 1h avant, pendant ou après la pratique.
- Pratiquez **douché**, avec des **vêtements propres**.
- Les téléphones portables doivent être rangés et éteints afin de **respecter le silence et l'intériorisation** des autres pratiquants.
- **Merci de signaler tout problèmes de santé et toute grossesse**, afin d'adapter la pratique. Respectez l'avis de votre médecin.

शारदा शंकर, 4b rue Guiraud Riquier, Narbonne