



Centre **Ashtanga Vinyasa yoga**

**Nous emménageons en Septembre 2018 dans notre
salle, le *द्वार्य शहाला*, 4 rue Guiraud Riquier à Narbonne**

L'Ashtanga Vinyasa yoga est une pratique puissante d'intériorisation et de découverte de soi.



Yoga fluide et conscient qui combine un enchaînement spécifique de postures réalisées en combinant souffle, mouvement et divers points de concentration.

C'est un yoga complet, qui permet de **renforcer** le corps en développant une bonne **flexibilité**, d'améliorer sa **concentration**, tout en faisant circuler **l'énergie**, enfin il amène à découvrir sa propre **intériorité**.

Nous proposons des cours d'Ashtanga et des cours de Vinyasa, ainsi que des cours de pranayama accessibles quel que soit votre niveau.

+33 661 554 533



Centre **Ashtanga Vinyasa yoga**

+33 661 554 533

www.ashtanga-narbonne.com

Facebook : @asso.info.cavy (ou pour l'actu de la salle @cavyshala)

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 - 2h30
(Consultez les dates sur Facebook)

: 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

Jeudi

: 17H30 à 18H30 = Ashtanga doux, - 1h

: 18H35 à 19H05 = Pranayama - 30'**

** Cours accessible sans supplément pour les deux cours précédant et suivant, fréquentation cours seul 5€

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

Vendredi

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

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

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

: 13H à 13H45 = Vinyasa tous niveaux - 45'

Samedi

: 8H45 à 10H15 un Samedi par mois sur réservation = Atelier Ashtanga tous niveaux - 1h30

(Consultez les dates sur Facebook)