

# YOGASANA LIMOGES

HORAIRES: JANVIER-JUIN 2018

**NOUVEAUX VENUS (COURS D'UNE HEURE):** APPELEZ AVANT DE VENIR LA PREMIÈRE FOIS AU 06.31.10.98.66.

**MYSORE (PRATIQUE INDIVIDUELLE ASSISTÉE-TOUTS NIVEAUX):** APRÈS 2 OU 3 SÉANCES 'NOUVEAUX VENUS' VOUS PRATIQUEZ À L'HEURE QUE VOUS VOULEZ AUX CRÉNEAUX 'MYSORE': CHACUN À VOTRE RYTHME/ NIVEAU, AVEC INSTRUCTION PERSONNELLE. COMPTEZ ENVIRONS UNE HEURE POUR VOTRE PRATIQUE.

**GUIDÉE (PRATIQUE COLLECTIVE-TOUTS NIVEAUX):** À PARTIR D'UN MOIS DE PRATIQUE RÉGULIÈRE. LE GROUPE PRATIQUE AU MÊME RYTHME, GUIDÉ ORALEMENT PAR L'ENSEIGNANT/E.

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	GUIDÉE 6H30-7H30/ 8H	MYSORE 6H30-9H30 NOUVEAUX VENUS SUR RDV	MYSORE 6H30-9H30 NOUVEAUX VENUS SUR RDV	MYSORE 6H30-9H30 NOUVEAUX VENUS SUR RDV	MYSORE 6H30-9H30	GUIDÉE 10H-11H30
	MYSORE 10H-14H NOUVEAUX VENUS 10H30 OU 12H30		MYSORE 12H-14H NOUVEAUX VENUS 12H30		MYSORE 12H-14H NOUVEAUX VENUS 12H30	
NOUVEAUX VENUS 17H-18H						
MYSORE 18H-20H		MYSORE 19H00- 21H00 NOUVEAUX VENUS 20H		MYSORE 19H30- 21H30 NOUVEAUX VENUS 19H30		

- IL Y A 6 SEMAINES DE FERMETURES GÉNÉRALES DANS L'ANNÉE: 2 SEMAINES À NOËL + 4 SEMAINES L'ÉTÉ
- NOUS SOMMES OUVERTS PENDANT LES PETITES VACANCES SCOLAIRES DE TOUSSAINT, HIVER ET PÂQUES.
- NOUS SOMMES OUVERTS LES JOURS FÉRIÉS SAUF SI C'EST UN SAMEDI OU DIMANCHE.
- NOUS SOMMES FERMÉS LES JOURS DE PLEINE ET NOUVELLE LUNE. CE SONT DES JOURS DE REPOS DANS LA TRADITION ASHTANGA ET NE SONT PAS COMPTÉS COMME UNE FERMETURE GÉNÉRALE.