

YOGASANA LIMOGES

HORAIRES: JANVIER-JUIN 2018

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

MYSORE (PRATIQUE INDIVIDUELLE ASSISTÉE-TOUS NIVEAUX): VOUS PRATIQUEZ À L'HEURE QUE VOUS VOULEZ, CHACUN À VOTRE RYTHME/NIVEAU, AVEC INSTRUCTION PERSONNELLE. COMPTEZ ENVIRONS UNE HEURE POUR VOTRE PRATIQUE.

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

PROGRAMME DU MATIN:

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	MYSORE 6H30-9H30	MYSORE 6H30-9H30	MYSORE 6H30-9H30	MYSORE 6H30-9H30	MYSORE 6H30-9H30	GUIDÉE 10H-11H30

**NOUVEAUX VENUS BIENVENUS DU LUNDI AU VENDREDI MATINS SUR RDV.
TOUS LES ADHÉRENTS SONT LIBRE DE PRATIQUER SELON SES
DISPONIBILITÉS LE MATIN, MIDI OU SOIR QUOI QUE SOIT L'ABONNEMENT.**

COURS DU MIDI ET SOIR:

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	MYSORE 12H-14H NOUVEAUX VENUS 12H30		MYSORE 12H-14H NOUVEAUX VENUS 12H30		MYSORE 12H-14H NOUVEAUX VENUS 12H30	
MYSORE 18H-20H NOUVEAUX VENUS 18H		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.

IL N'Y A PAS DE COURS 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.