

Vinyasa Yoga Studio

14 rue Buttura 06400 Cannes 04 93 38 68 74

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10:00-11:00	Hatha Yoga & gestion du souffle	Power Yoga	Yogaflex	* 09:45 - 11h:00 Core Détox Pure Détox	Hatha Yoga Traditionnel	Hatha Yoga Traditionnel
11:15-12:15						Vinyasa Yoga
12:30-13:30	Hatha Yoga Level 1- 2	Hatha Yoga Traditionnel		Hatha Yoga & gestion du souffle	Vinyasa Yoga Flow	
18:30-19:30	Vinyasa Yoga	Hatha Yoga Relax	Power Yoga	Yogaflex		

Planning 2017

* EN ROUGE RESERVE AUX ADHERENTS DU VINYASAYOGA STUDIO

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

HATHA YOGA RELAX : De la détente, des postures douces et de la relaxation . Idéal avant de rentrer chez soi.

VINYASA YOGA FLOW : Yoga dynamique. Apprentissage des postures. Renforcement musculaire et maîtrise du souffle.

ATELIER DETOX & PURE DETOX ☺ : Yoga pour purifier l'organisme basé sur des postures spécifiques.

HATHA YOGA TRADITIONNEL : Postures traditionnelles pour favoriser l'équilibre physique, mental, émotionnel.

VINYASA YOGA : Yoga dynamique. Renforcement musculaire. Débutant, moyen, avancés.

POWER YOGA : Yoga dynamique. Renforcement musculaire intense.

ULTIMATE CORE YOGA : Yoga dynamique. Abdos, cuisses, fessiers.

CORE WHEEL / FLEX WHEEL / FLOW WHEEL : Utilisation de la YOGAWHEEL®.

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

YOGAFLEX : Yoga basé sur des étirements plus profonds afin d'améliorer sa souplesse. Yogaflex Relax plus doux.

YOGA & SYMBOLISME : Cours de yoga et atelier basé sur la physiologie, l'anatomie et les bienfaits de la posture.