



PLANNING

Du 09 septembre 2019 au 21 juin 2020

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi |
|-----------------------------|--------------------------|------------------------|---------------------------|
| | | 10.00 - 11.00 RELAX | |
| 11.15 - 12.15 DYNAMIC | | | 11.00 - 12.00 YIN YOGA |
| 12.30 - 13.30 RELAX | 12.30 - 13.30 DYNAMIC | | 12.15 - 13.15 DYNAMIC |
| | | | |
| 18.00 - 19.00 YOGA NIDRA | 17.45 - 18.45 DYNAMIC | | |
| | 19.00 - 20.00 DYNAMIC | 19.00 - 20.00 RELAX | |
| | | 20.15 - 21.15 RELAX | |

- **RELAX** : Cours débutant et/ou pratique douce de Vinyasa Yoga et de Pranayama. Postures au sol et debout.
- **DYNAMIC** : Cours avancé de Vinyasa Yoga et de Pranayama - Effort soutenu sur le renforcement musculaire et la souplesse. Postures principalement debout.
- **YOGA NIDRA** : Yoga de méditation et de visualisation - Détente profonde - Posture allongée.
- **YIN YOGA** : Yoga méditatif lent et profond, où l'on reste plusieurs minutes dans la posture pour travailler tendons, articulations, fascias... Postures au sol.

Sauf vacances scolaires et jours fériés. Nombre de place limitées, réservation en ligne obligatoire.

Yoga New Style - 8, avenue d'Orléans - 44500 La Baule

Renseignements et réservations auprès de Jésahelle au 07.83.29.84.35 ou sur contact@yoganewstyle.com