



YOGA STUDIO

PLANNING 2020-2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi Dimanche
ॐ	ॐ	ॐ	ॐ	ॐ	10:00 - 11:00 Hatha Yoga (N) (2 samedis par mois)
ॐ	ॐ	11:00 - 12:00 Yin Yoga ou Yoga Relax (J) (1 semaine sur 2)	ॐ	ॐ	11:15 - 12:15 Krya Yoga (N) (2 samedis par mois)
12:30 - 13:30 Hatha Yoga (N)	ॐ	ॐ	12:30 - 13:30 Yoga Dynamic (J)	ॐ	Ateliers & stage à thème (Consulter le planning en ligne)
ॐ	ॐ	ॐ	14:00 - 15:00 Nidra Prénatal (M) (1 semaine sur 2)	ॐ	
ॐ	17:45 - 18:45 Yin & Yang Yoga (J)	ॐ	17:45 - 18:45 ImmunityYoga (J)	ॐ	
19:00 - 20:00 Yoga Nidra (N) (1 semaine sur 2)	19:00 - 20:00 Yoga Dynamic (J)	ॐ	19:00 - 20:00 Yoga Relax (J) (H)	19:00 - 20:00 Hatha Actif (N)	
ॐ	ॐ	20:15 - 21:15 Yoga Relax (H)	ॐ	20:15 - 21:15 Chakra Yoga & Méditation (N)	

(J) : Jéshelle (N): Niranjan (M): Manuel (H): Hélène

- **Yoga Relax** : Mix Hatha et Vinyasa Doux. *Accessible à tous.*
- **Hatha Yoga** : Doux. *Accessible à tous.*
- **Yoga Nidra** : Yoga du sommeil. Guidé à la voix et aux sons des bols et gongs. Très relaxant et apaisant. *Accessible à tous.*
- **Chakra Yoga & Méditation** : Pranayama, Krya doux et Méditation. *Accessible à tous.*
- **Yin Yoga** : Etirements profonds des tendons, articulations, fascias et ligaments. Bon complément d'une pratique avancée ou d'une activité physique cardio. *Accessible à tous.*
- **Yin & Yang Yoga** : Combinaison de postures de Yoga Relax et Yin Yoga, travaillant ainsi sur l'ensemble du corps (travail musculaire et mental allié à des étirements profonds ainsi qu'à un état méditatif). Bon équilibre pour travailler le corps et l'esprit dans leur globalité. *Accessible à tous.*
- **Hatha Actif** : Développement physique et mental. Performer un asana intermédiaire en 4/5 séances. *Intermédiaire.*
- **Yoga Dynamic** : Vinyasa/Flow de postures sur chaque inspiration et expiration. Fait circuler l'énergie et développe une bonne condition physique et l'équilibre mental. *Avancé.*
- **ImmunityYoga** : Pratique de yoga, pranayama et éveil de soi. Uniquement en extérieur, pieds et mains nus, pour une meilleure connexion à la Terre (plage, forêt, parc...). Renforcement des défenses immunitaires, diminution du stress, apaisement des inflammations.
- **Krya Yoga** : Mix Hatha et Kundalini. *Avancé.*

275, avenue du Maréchal De Lattre De Tassigny - 44500 La Baule

Réservations en ligne sur www.yojyogastudio.com

Informations complémentaires en écrivant à : contact@yojyogastudio.com