

Lundi

Patanjali	Krishnamacharya	Yogananda
7h30 - 9h30 Mysore		
	12h30 - 13h30 Vinyasa 1-2	
18h00 - 19h15 * Ashtanga 1		18h30 - 19h45 * Yin Restorative
	19h00 - 20h00 Fondations 1 Ashtanga Vinyasa	
19h30 - 21h00 Ashtanga 3		

Mardi

Patanjali	Krishnamacharya	Yogananda
7h30 - 9h30 Mysore		
	12h30 - 13h45 * Ashtanga 1-2	
18h00 - 19h15 * Vinyasa 1-2		
	18h30 - 19h45 Ashtanga 1	
		19h00 - 20h15 Vinyasa et Yin tous niveaux
19h30 - 20h30 Fondations 1 Ashtanga Vinyasa		

Mercredi

Patanjali	Krishnamacharya	Yogananda
7h30 - 9h30 Mysore		
	12h30 - 13h30 * Fondations 1 Ashtanga Vinyasa	
	18h00 - 19h15 * Ashtanga 1	
18h30 - 19h30 Fondations 2 Ashtanga Vinyasa		
	19h30 - 21h00 Ashtanga 2	
20h00 - 21h15 * Vinyasa 1		

Jeudi

Patanjali	Krishnamacharya	Yogananda
7h30 - 9h30 Mysore		
	12h30 - 13h45 * Ashtanga 1	
	18h30 - 19h45 * Vinyasa 1	
19h30 - 21h15 Mysore		
	20h00 - 21h15 * Ashtanga 1	

Vendredi

Patanjali	Krishnamacharya	Yogananda
7h30 - 9h30 Mysore		
	12h30 - 13h45 * Vinyasa 2	
18h00 - 19h15 * Ashtanga 2-3		
	18h30 - 19h45 Fondations 1 et respiration	
19h30 - 20h45 * Vinyasa et Yin tous niveaux		

Samedi

Patanjali	Krishnamacharya	Yogananda
10h00 - 12h00 Mysore	10h30 - 11h45 * Yin yoga	
	12h00 - 13h30 * Vinyasa 2-3	
	19h30 - 20h30 Fondations 2 Ashtanga Vinyasa	
16h30 - 18h00 Ashtanga 2		

Dimanche

Patanjali	Krishnamacharya	Yogananda
10h00 - 12h00 Mysore		
	11h00 - 12h00 Fondations 1 Ashtanga Vinyasa	
	12h30 - 14h00 * Ashtanga 1	
	16h30 - 18h00 * Vinyasa 2	
18h00 - 19h15 Restorative		

Programme Juillet - Août

Se référer au site internet pour voir qui sont les enseignant(e)s chaque semaine !

Les cours précédés d'une étoile * sont aussi disponibles en virtuel (voir planning cours en virtuel)

Ashtanga Yoga Paris
40 avenue de la République
75011 Paris
Près du métro Parmentier
01 45 80 19 96



ASHTANGA YOGA PARIS
Bouger Respirer Être bien

40 av de la République, 75011
www.ashtangayogaparis.fr