



PROGRAMME DE YOGA

19-26 octobre 2024

- | | |
|----------|--|
| Dimanche | <ul style="list-style-type: none">• Mysore• Yoga Nidra |
| Lundi | <ul style="list-style-type: none">• Mysore• Atelier pranayama & bandas |
| Mardi | <ul style="list-style-type: none">• Mysore• Séquence pour le dos |
| Mercredi | <ul style="list-style-type: none">• Guidée Ashtanga• Temps libre |
| Jeudi | <ul style="list-style-type: none">• Mysore• Atelier équilibre & Vinyasa |
| vendredi | <ul style="list-style-type: none">• Mysore• Atelier extension |

8 H /10H - 16H/18H