

STUDIO NATARAJA YOGA

• PLANNING SÉANCES YOGA •

• LÉGENDE •

PRÉSENTIEL

EN LIGNE

PRÉSENTIEL & EN LIGNE

• ESPACE 2 •

43 RUE EUGENE LE ROY

SEANCES

LUN.

MAR.

MER.

JEU.

VEN.

SAM

DIM

• 18h30
Hatha
William

• 18h30
Yin
Berna

• 19h30
Hatha
Maxime

• 19h45
Vinyasa
musique
Marine

• 18h
Hatha Flow
Anne Solene

LES ATELIERS

LES
FORMATIONS

Yoga Solidaire
1X/Mois

• 19h45
Hatha Flow
Mathilde

INFORMATIONS

• QUELQUES INDICATIONS POUR VOUS REPÉRER •

Chaque séance est composée d'un travail sur le corps et le mental avec des exercices respiratoires.

Hatha 2-3 & Vinyasa 2-3 : un minimum de 30h de pratique yoga + Focus sur les postures inversées

Période de grossesse : yoga Prénatal, Hatha, Nidra, Yin

Période de fatigue physique, mentale : yoga Restauratif, Hatha, Yoga récup, Nidra, Yin

Besoin d'évacuer, de bouger, se dynamiser : Ashtanga, Vinyasa, yoga Abdos, Hatha Flow, Hatha réveil

Besoin de fluidité, d'enchaînements, de créativité : Vinyasa, Ashtanga, Hatha flow, yoga Abdos

Besoin de stabilité, de calme, introspection, d'équilibre : Hatha, Yin, Nidra, yoga Restauratif

Focus sur le postural, compréhension corporelle : Hatha, yoga postural, yoga Abdos

Pratiques méditatives : Hatha, Nidra, Yin, yoga Restauratif

Problèmes physiques : Iyengar, Hatha, yoga Restauratif

FONCTIONNEMENT

• POUR ORGANISER AU MIEUX VOTRE VENUE •

Réservez votre séance en ligne - vous pouvez venir sans réservation selon tapis disponibles

A votre arrivée, validez votre présence sur la tablette au comptoir

Laissez toutes **vos affaires personnelles dans nos vestiaires** - Pensez à éteindre votre portable

En cas d'indisponibilité, **annulez votre séance jusqu'à 6h avant le début de la séance** (au-delà elle est décomptée)

Si vous êtes sur liste d'attente, vous recevrez un mail automatique **si une place se libère** au plus tard 6h avant la séance

Les séances en ligne peuvent être annulées jusqu'à 1h avant le début de la séance

La porte d'entrée est fermée pour maintenir la tranquillité et l'intimité des pratiquants pendant votre cours

Notre équipe d'enseignant(e) vous accompagne, vous conseille tout au long de l'année, n'hésitez pas à les solliciter !

BONNE SEANCE !