

Maitrī JoY

Professeure de Yoga certifiée

LE YOGA POUR TOUS LES CORPS ET POUR TOUS LES COEURS

PLANNING HEBDOMADAIRE :

Mardi :

9h-10h15 : Ashtanga (cours en ligne)
12h45-14h : Bliss yoga (cours collectif)
19h30-20h45 : Yin yoga (cours en ligne)

Mercredi :

9h-10h15 : Bliss yoga (cours en ligne)
12h45-14h : Hatha yoga (cours collectif)
19h30-20h45 : Ashtanga (cours collectif)

Samedi :

10h30-11h45 : Yin yoga (cours collectif)
12h-13h15 : Bliss yoga (cours collectif)
14h-15h15 : Hatha yoga (cours en ligne)
16h-17h15 : (cours en ligne)

PROGRAMME DES COURS DE BLISS YOGA :

22/12 - 19h (cours collectif) : Focus hanches
22/12 - 21h (cours en ligne) : Focus hanches
22/12 - 19h (cours collectif) : Focus dos
29/12 - 21h (cours en ligne) : Focus solstice

d'hiver

A partir du 03/01/2025 : thématiques à définir

PROGRAMME DES STAGES, ATELIERS ET RETRAITES :

(programme détaillé en sélectionnant le stage voulu dans l'onglet « RÉSERVEZ »)

20/12 : Focus sur les hanches : Stage d'une ½ journée – en présentiel

Du 03/01 au 05/03 : Soulager ses douleurs grâce au yoga : Stage de 5 séances réparties sur 2 mois

Du 03/05 au 09/05 : Retraite yoga et parapente – en présentiel, dans la Drôme

LOGO

Adresse studio

adresse mail