

# Vinyasa Yoga Studio



HORAIRES	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY DETOX DAY	VENDREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY
10:00-11:00	Hatha Yoga & gestion du souffle	L'atelier Yoga	Yogaflex	Detox Yoga	Hatha Yoga Traditionnel	Hatha Yoga Traditionnel
11:15-12:15	Yoga Sculpt					Vinyasa Yoga
12:30-13:30	Hatha Yoga Level 1 - 2	Hatha Yoga Traditionnel	Dance On Namaste	Mental Détox	Vinyasa Yoga Flow	
18:30-19:30	Vinyasa Yoga Flow	Méditation	Vinyasa Yoga	Hatha Yoga Level 1 - 2		

**HATHA YOGA & GESTION DU SOUFFLE :** Redécouvrir le souffle pour un équilibre physique et mental.

**VINYASA YOGA FLOW :** Yoga dynamique. Apprentissage des postures. Renforcement musculaire et maîtrise du souffle.

**YOGA SCULPT :** Sculpter son corps ( bras, abdos, fessiers, cuisses ). Postures et renforcement musculaire.

**L'ATELIER YOGA :** 3 semaines pour expérimenter : les 5 tibétains, les yoga sutra, yoga des yeux... planning au studio.

**MENTAL DETOX :** Le SOMMEIL retrouvé avec ce cours basé sur la méditation et la relaxation guidée.

**DANCE ON NAMASTE :** Venez vous amuser. Laissez danser votre corps sur des airs de salsa, merengue, bollywood...

**AYURVEDA / DETOX YOGA :** Yoga pour purifier l'organisme basé sur des postures spécifiques. Acupression mat.

**HATHA YOGA TRADITIONNEL :** Postures traditionnelles pour favoriser l'équilibre physique, mental, émotionnel.

**VINYASA YOGA :** Yoga dynamique. Renforcement musculaire. Tous niveaux

**HATHA YOGA LEVEL 2 :** Séance plus intense de hatha yoga. Ressentez davantage les effets dans les postures.

**YOGAFLEX :** Yoga basé sur des étirements profonds afin d'améliorer sa souplesse.

SAS Vinyasa Yoga Studio 14 rue Buttura 06400 Cannes Tel : 04 93 38 68 74 - Siret 519315915  
Informations et réservation sur [www.vinyasayogastudio.com](http://www.vinyasayogastudio.com) email : [contact@vinyasayogastudio.com](mailto:contact@vinyasayogastudio.com)