

YOGASANA LIMOGES

HORAIRES: SAISON 2017 - 18

NOUVEAUX VENUS + DÉBUTANTS: APPELEZ AVANT DE VENIR LA PREMIÈRE FOIS AU 06.31.10.98.66.

MYSORE STYLE (PRATIQUE INDIVIDUELLE ASSISTÉE-TOUTS NIVEAUX): PENDANT LES COURS MYSORE STYLE VOUS PRATIQUEZ EN GROUPE, CHACUN INDIVIDUELLEMENT À VOTRE NIVEAU, TOUJOURS AVEC ASSISTANCE PERSONNELLE.

MYSORE EST LA VILLE AU SUD DE L'INDE OÙ CETTE MÉTHODE S'EST DÉVELOPPÉE GRACE AU MAÎTRE SRI K PATTABHI JOIS.

À SON INSTITUT KPJAYI À MYSORE LA PRATIQUE EST TRANSMISE PAR LE SYSTÈME DE 'PARAMPARA' OÙ CHAQUE PRATIQUANT EST ENSEIGNÉ DE MANIÈRE INDIVIDUELLE. CETTE RELATION ENTRE PROF ET ÉLÈVE PERMET À CHACUN D'ÉVOLUER PROGRESSIVEMENT ET À SON PROPRE RYTHME.

GUIDÉE (PRATIQUE COLLECTIVE): CONSEILLÉE À PARTIR D'UN MOIS DE PRATIQUE RÉGULIÈRE. LE GROUPE PRATIQUE AU MÊME RYTHME, GUIDÉ ORALEMENT PAR L'ENSEIGNANTE.

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|--|---|---|---|---|---|
| GUIDÉE 6H30-7H30 | MYSORE STYLE 6H30-9H30 DÉBUTANTS 8H30-9H30 | MYSORE STYLE 6H30-9H30 DÉBUTANTS 6H30-7H30 DÉBUTANTS 7H30-8H30 | MYSORE STYLE 6H30-9H30 DÉBUTANTS 8H30-9H30 | MYSORE STYLE 6H30-9H30 DÉBUTANTS 6H30-7H30 DÉBUTANTS 7H30-8H30 | DÉCOUVERTE DÉBUTANTS 8H30-9H30 (1ER SAMEDI DU MOIS) |
| MYSORE STYLE 9H30-11H30 DÉBUTANTS 10H30 | | | | | GUIDÉE 10H-11H30 |