



AURIA YOGA

La santé globale pour tous

PLANNING DE COURS ÉTÉ

COURS EN STUDIO – TOUS NIVEAUX BIENVENUS

JUILLET

MER 1	18h00 – 19h15	Yoga postural tous niveaux
JEU 2	11h30 – 12h30 18h30 – 19h45	Senior et thérapeutique Yin Yoga
SAM 4	09h00 – 10h30 10h45 – 12h15	Yoga niveau 2/3 Yoga postural tous niveaux
DIM 5	10h00 – 11h15 11h30 – 12h30	Yoga postural tous niveaux Prénatal et postnatal
LUN 6	09h00 – 10h15 19h00 – 20h15	Yoga postural tous niveaux Yoga postural tous niveaux
JEU 9	11h30 – 12h30 18h30 – 19h45	Senior et thérapeutique Yin Yoga
SAM 11	10h30 – 12h00	Yoga postural tous niveaux et pré-postnatal
LUN 13	09h00 – 10h15 19h00 – 20h15	Yoga postural tous niveaux Yoga postural tous niveaux
JEU 16	11h30 – 12h30 18h30 – 19h45	Senior et thérapeutique Yin Yoga
VEN 17	18h00 – 20h00	Cours de 2h
SAM 18	10h30 – 12h00	Yoga postural tous niveaux et pré-postnatal
LUN 20	09h00 – 10h15 19h00 – 20h15	Yoga postural tous niveaux Yoga postural tous niveaux
JEU 23	11h30 – 12h30 18h30 – 19h45	Senior et thérapeutique Yin Yoga
SAM 25	10h30 – 12h00	Yoga postural tous niveaux et pré-postnatal
LUN 27	09h00 – 10h15 19h00 – 20h15	Yoga postural tous niveaux Yoga postural tous niveaux
JEU 30	11h30 – 12h30 18h30 – 19h45	Senior et thérapeutique Yin Yoga

AOÛT

SAM 1^{ER}	10h30 – 12h00	Yoga postural tous niveaux et pré-postnatal
LUN 3	09h00 – 10h15 19h00 – 20h15	Yoga postural tous niveaux Yoga postural tous niveaux
JEU 6	11h30 – 12h30 18h30 – 19h45	Senior et thérapeutique Yin Yoga
SAM 8	10h30 – 12h00	Yoga postural tous niveaux et pré-postnatal
LUN 24	09h00 – 10h15 19h00 – 20h15	Yoga postural tous niveaux Yoga postural tous niveaux et pré-postnatal
JEU 27	11h30 – 12h30 18h30 – 19h45	Senior et thérapeutique Yin Yoga
SAM 29	10h30 – 12h00	Yoga postural tous niveaux et pré-postnatal
LUN 31	09h00 – 10h15 19h00 – 20h15	Yoga postural tous niveaux Yoga postural tous niveaux

COURS EN LIGNE – ZOOM

MER 1^{ER} JUILLET	20h00 – 21h00	Yoga postural et nidra
MER 8 JUILLET	20h00 – 21h00	Yoga postural et nidra
DIM 19 JUILLET	10h00 – 11h00	Yoga postural et nidra
MER 29 JUILLET	19h00 – 20h00	Yoga postural et nidra
DIM 9 AOÛT	19h00 – 20h00	Yoga postural et nidra
JEU 13 AOÛT	19h00 – 20h00	Yoga postural et nidra
DIM 23 AOÛT	19h00 – 20h00	Yoga postural et nidra
MER 26 AOÛT	19h00 – 20h00	Yoga postural et nidra

 **YOGA POSTURAL**
Tous niveaux

 **PRÉNATAL & POSTNATAL**
Pour les futures et
jeunes mamans.

 **SENIOR &
THÉRAPEUTIQUE**
Douceur, mobilité
et vitalité.

 **YIN YOGA**
Lâcher-prise, étirements
profonds et relaxation.



« Au Centre »
46 rue du chemin de fer
77400 Lagny-sur-Marne



admin@auriyoga.com



auriyoga_