

YogAastha Horaires et tarifs des cours Printemps 2021 (*)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h30-8h		Méditation			
9h-10h30	Hatha Yoga 1-2		Hatha Yoga 1-2		
18h45-20h			Hatha Yoga Tous niveaux	Yoga Nidra 1 fois/2 semaines	

Seulement On line

En présentiel & On line

Hatha Yoga niveau 1-2

Travail des postures avec conscience du corps et de la respiration. Proposition d'un travail ciblé sur une thématique pendant plusieurs semaines pour approfondir la pratique.

Niveau 1-2 suppose une pratique depuis 1-3 ans ou alors une conscience/contrôle du corps bien installé(e) et une bonne condition physique générale bien que des ajustements soient proposés en fonction de la condition de chacun.

Hatha Yoga Tous niveaux

Une pratique du soir, pour un bien être général, adaptée à tous.

Yoga Nidra : 1 jeudi tous les 15 jours !!

Après quelques asanas et pranayama, une séance de 30' de Nidra pour une relaxation complète du corps et du mental voire une transformation intérieure en douceur.

Méditation

Un temps plus intérieur pour commencer la journée bien centré(e)...Mantra, pranayama et préparation à la méditation.

(*) Les cours sont proposés hors période de vacances scolaires de Barcelone.

Tarifs

Un seul tarif : 1 carte de **50€** pour **6 cours en Zoom** OU **5 cours en Présentiel**

Pour des cours au nombre réduit de personnes, de 3 à 8 en moyenne, Présentiel & Online confondus

Sans limitation de validité,

Le 2^{ème} ou 3^{ème} cours pris dans la même semaine comptera pour un 1/2 cours, le 4^{ème} gratuit.

La séance de méditation est gratuite.

Pour en savoir plus ou pour vous inscrire à un cours, contactez moi !
caheurtier@gmail.com // +34 636 254 752