



YOGA

HORAIRES YOGA YOGA SCHEDULE



	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday	Dimanche Sunday
7:30-8:45 YOGA SHALA	Sunrise Yoga	Sunrise Yoga	Sunrise Yoga	Sunrise Yoga	Sunrise Yoga	Sunrise Yoga	Sunrise Yoga
09:00-10:15 YOGA SHALA	Sense of Yoga	Sense of Yoga	Sense of Yoga	Sense of Yoga	Sense of Yoga	Sense of Yoga	Sense of Yoga
17:30-18:45 YOGA SHALA	Sunset Yoga	Sunset Yoga	Sunset Yoga	Sunset Yoga	Sunset Yoga	Sunset Yoga	Sunset Yoga

7H30 - SUNRISE YOGA

EXPLOREZ LES SALUTATIONS AU SOLEIL.

NOUS TRAVAILLONS SÉPARÉMENT LES POSTURES INCLUSES DANS CETTE SÉQUENCE. À LA FIN, NOUS EFFECTUONS LES SALUTATIONS AU SOLEIL AVEC QUELQUES VARIATIONS.

L'ACCENT EST MIS SUR LA COMBINAISON DU MOUVEMENT ET SUR LA RESPIRATION DANS UN FLUX ACTIF.

UNE MANIÈRE PARFAITE DE COMMENCER LA JOURNÉE !

09H00 - THE SENSE OF YOGA

NOUS LE GARDONS PLUS COMME UN ATELIER D'ÉCHANGES.

ICI, NOUS DEMANDONS AUX ÉTUDIANTS S'ILS SOUHAITENT TRAVAILLER SUR QUELQUE CHOSE DE SPÉCIAL OU EXPLORER DES POSTURES / ASANAS.

L'ACCENT EST MIS SUR L'ALIGNEMENT, LA CORRECTION ET UNE MISE AU POINT AVEC FINESSE.

17H30 - SUNSET YOGA YIN YOGA

C'EST LE YIN YOGA. UNE APPROCHE DE YOGA TRÈS SINGULIÈRE PAR RAPPORT À TOUS LES AUTRES STYLES DE YOGA PLUS ACTIFS. ICI, L'ACCENT EST MIS SUR LA RELAXATION DU CORPS ET DE L'ESPRIT. UNE MÉTHODE PLUS SEMBLABLE À LA MÉDITATION OÙ L'ON VEUT METTRE EN VALEUR LE TISSU CONJONCTIF DE NOTRE CORPS POUR DEVENIR PLUS SOUPLE ET TRAVAILLER À LIBÉRER ET OUVRIR NOS ARTICULATIONS.

UNE MANIÈRE PARFAITE DE TERMINER LA JOURNÉE !

7.30 AM - SUNRISE YOGA

EXPLORE THE SUN SALUTATIONS.

WE WORK THE POSTURES THAT ARE INCLUDED IN THIS SEQUENCE SEPARATELY, AND TOWARDS THE END, WE WILL PERFORM THE SUN SALUTATIONS WITH LITTLE VARIATIONS.

THE EMPHASIS IS ON COMBINING THE MOVEMENT WITH THE BREATH IN AN ACTIVE FLOW.

A PERFECT WAY TO START THE DAY

09.00 AM - SENSE OF YOGA

WE KEEP IT MORE LIKE A LABORATORY.

HERE WE ASK THE STUDENTS IF THEY WOULD LIKE TO WORK ON SOMETHING SPECIAL OR EXPLORE POSTURES/ ASANAS.

THE EMPHASIS IS ON ALIGNMENT, CORRECTING, AND FINE-TUNING.

5:30 PM SUNSET YOGA YIN YOGA.

A VERY SINGULAR APPROACH TO YOGA COMPARED TO ALL THE OTHER MORE ACTIVE YOGA STYLES. HERE THE EMPHASIS IS ON RELAXING THE BODY AND THE MIND. AN APPROACH THAT IS CLOSER TO MEDITATION WHERE WE WANT TO STRESS OUR CONNECTIVE TISSUE IN OUR BODY TO BECOME MORE SUPPLE AND WORK ON RELEASING AND OPENING OUR ARTICULATIONS.

A PERFECT WAY TO FINISH THE DAY

TARIF DES COURS RÉGULIERS: 180 MAD PAR COURS
PRIX DES COURS PRIVÉS: 500 MAD

PRICE OF REGULAR CLASSES: 180 MAD PER CLASS
PRICE OF PRIVATE CLASSES: 500 MAD