



PORTES OUVERTES
du 9 au 11 septembre 2022
PREMIER COURS GRATUIT !

Promotions sur les cartes yoga et inscriptions cuisine

Mode d'emploi

- **UN SEUL cours gratuit** par personne ; au-delà, tarif unique de 10€ / cours
- **sans réservation**, dans la limite des places (25 participants maximum par cours)
 - **arriver 10-15 minutes AVANT** le cours choisi
- **les cours sont conçus pour débutants** - les yogis plus expérimentés sont bienvenus aussi !

28 rue Planchat * 75020 Paris * www.nataparis.com * 01 53 27 77 54

PROGRAMME DE YOGA ET MEDITATION

**planning susceptible d'être modifié ; merci de vérifier sur notre site*

VENDREDI 09 SEPTEMBRE

9h-10h	HATHA FLOW Pamela
10h15-11h15	YOGA DOUX Elodie
11h30-12h30	HATHA DEBUTANTS Elodie
12h45-13h45	HATHA YOGA Elodie
	<i>[PAUSE]</i>
17h-17h45	MEDITATION Pamela
18h-19h	VINYASA Grégory
19h15-20h15	YIN YOGA Grégory

SAMEDI 10 SEPTEMBRE

9h30-10h	MEDITATION Pamela
10h15-11h15	VINYASA Ariane
11h15-12h15	YOGA INTERACTIF <i>(Yoga à deux...)</i> Grégory & Pamela
12h30-13h30	VINYASA Millie
14h-15h	HATHA YOGA Derwinn
15h15-16h15	VINYASA YOGA Derwinn
16h30-17h30	YOGA DOUX Catherine
17h45-18h45	YIN SONORE Alisonne

DIMANCHE 11 SEPTEMBRE

9h-9h30	MEDITATION Pamela
9h45-10h45	HATHA FLOW Pamela
11h-12h	VINYASA Ariane
12h15-13h	YOGA DU VISAGE Alain
15h30-16h30	HATHA FLOW Victorien
16h45-17h45	YIN SONORE Alisonne
18h-19h	HATHA Aloÿs
19h15-19h45	MEDITATION Aloÿs
20h-21h	HATHA Aloÿs