

# PORTES OUVERTES



**12, 13 & 14 septembre 2025**  
**COURS GRATUITS**

*Promotions sur les inscriptions*

## Mode d'emploi

- **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 😊
- **ne pas enchaîner deux cours**, sauf s'il y a de la place

# PROGRAMME DES COURS • PORTES OUVERTES NATA

## VENDREDI 12 SEPTEMBRE

10h30-11h45	<b>YIN &amp; BAIN SONORE</b> Alisonne
12h15-13h30	<b>HATHA FLOW</b> Shivani
14h – 15h30	<b>HATHA</b> Sophie
18h-19h	<b>VINYASA</b> Grégory
19h30 – 21h	<b>FILM + DISCUSSION</b> “VOYAGE EN PLEINE CONSCIENCE”

## SAMEDI 13 SEPTEMBRE

10h-11h	<b>VINYASA</b> Ariane
11h30-12h30	<b>YOGA DOUX</b> Pamela
14h-15h	<b>VINYASA</b> Derwinn
15h30-16h30	<b>HATHA</b> Derwinn
17h-18h	<b>VINYASA</b> Grégory
18h30-19h30	<b>YOGA DOUX</b> Catherine

## DIMANCHE 14 SEPTEMBRE

10h-11h	<b>HATHA FLOW</b> Pamela
11h15 – 11h45	<b>MEDITATION</b> Pamela
12h-13h	<b>VINYASA</b> Ariane
15h-16h	<b>HATHA</b> Sophie
16h15-17h15	<b>YIN YOGA SONORE</b> Alisonne
18h-19h	<b>HATHA</b> Aloys
19h15-20h15	<b>MEDITATION</b> Aloys & Pamela