

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	YIN & BAIN SONORE Alisonne
12h15 - 13h30	HATHA FLOW Shivani
14h – 15h30	HATHA Sophie
18h – 19h	VINYASA Grégory
19h30 – 20h30	YOGA DOUX Justine

SAMEDI 13 SEPTEMBRE

10h - 11h	VINYASA Ariane
11h30 - 12h30	YOGA DOUX Pamela
14h - 15h	VINYASA Derwinn
15h30 - 16h30	HATHA Derwinn
17h - 18h	VINYASA Grégory
18h30 - 19h30	YOGA DOUX Catherine
20h – 21h30	KIRTAN (mantras)

DIMANCHE 14 SEPTEMBRE

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