



PORTES OUVERTES LES 16-17 janvier 2016

TOUS LES COURS DE YOGA ET CUISINE SONT GRATUITS !

-10% sur les cartes d'abonnement & ateliers de cuisine

*SANS INSCRIPTION ** DANS LA LIMITE DES PLACES*
(THEMES DES ATELIERS SUSCEPTIBLES DE MODIFICATIONS.)

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

PROGRAMME DE YOGA ET MEDITATION

**tous les cours durent 60 minutes*

SAMEDI 16 JANVIER

| | |
|-------|-----------------------------------------|
| 9H30 | YOGA VINYASA (Pamela Weber) |
| 11H00 | YOGA INTEGRAL (Evelyne Lachat) |
| 12H30 | YOGA PRENATAL (Elena Lepori) |
| 14h00 | RELAXATION PROFONDE (Evelyne Lachat) |
| 15H30 | FONDATIONS DU YOGA (Pamela Weber) |
| 17H00 | YOGA DU DOS (Pamela Weber) |
| 18H30 | MEDITATION (Pamela Weber) |

DIMANCHE 17 JANVIER

| | |
|-------|---------------------------------------------------|
| 9H30 | MEDITATION (Pamela Weber) |
| 11h00 | VINYASA YOGA DYNAMIQUE (Pamela Weber) |
| 12H30 | YOGA DU DOS (Pamela Weber & Nathalie Babouraj) |
| 14H00 | YOGA DE L'ENERGIE (Ananda Ceballos) |
| 15H30 | RELAXATION PROFONDE (Evelyne Lachat) |
| 17h00 | VINYASA FLOW (Alex Avila) |
| 18h30 | FONDATIONS DU YOGA (Aloÿs Berdoll) |
| 20h00 | HATHA YOGA (Aloÿs Berdoll) |

PROGRAMME DE CUISINE VEGETARIENNE

**tous les mini-ateliers durent 60 minutes*

DIMANCHE 17 JANVIER

*(*Le thème des ateliers peut être modifié. Merci pour votre compréhension.)*

10h30 PASSEZ L'HIVER AVEC LA MEDECINE CHINOISE
Marie Suy

12h00 LA SOUPE MISO
Senêt Weber

13h30 LA CUISINE AYURVEDIQUE
Nathalie Babouraj

15h00 MANGER EN PLEINE CONSCIENCE / MINDFUL EATING
Ananda Ceballos

16h30 SALADES SUBLIMES
Senêt Weber

18h00 POPCORN SALE ET SUCRE
Pamela Weber

19H30 FILM : FOOD, INC.
Un documentaire sur l'industrie alimentaire