



# Ateliers de Perfectionnement Ashtanga

avec Vanessa McCarthy

Saison 2019 - 2020

Dimanche 15 septembre 2019 : 15h - 18h

Les postures debout détaillées

Dimanche 13 octobre 2019 : 15h - 18h

Pranayama, pourquoi et comment commencer

Dimanche 1er décembre : 15h - 18h

Les genoux en toute sécurité

Dimanche 2 février : 15h - 18h

2eme partie de la 1er série détaillée

Dimanche 1er mars : 15h - 18H

Les flexions arrières en toute sécurité

Dimanche 14 juin : 15h - 18h

1er partie de la 2eme série détaillée

Infos/Résa : [caroline.boulinguez@samasthitistudio.net](mailto:caroline.boulinguez@samasthitistudio.net)

Tarifs : 45 / 40 (adhérent)

