

Vanessa McCarthy

Saison 2022-2023



Dimanche 18 septembre 2022

Dimanche 22 janvier 2023

Dimanche 20 novembre 2022

Dimanche 19 mars 2023

Dimanche 18 juin 2023

momoyoga.com/samasthitiparis

 **SAMASTHITI**
Ashtanga Yoga

Dimanche 18 septembre 2022

Les 2 cours de l'après-midi pour 45€ / Les 3 cours de la journée pour 67€

- > 11h - 13h Ashtanga 1ère série guidée dans son entier - 25€
- > 14h30 - 16h30 Pranayama / Cours théorique - 28€
- > 17h - 18h Pranayama / Pratique : Kapalabhatthi, Ujjayi Pranayama, Nadi shuddhi - 20€

Dimanche 20 novembre 2022

Les 2 cours pour 60€

- > 14h30 - 17h30 Atelier de renforcement et compréhension « Les postures debout détaillées » - 45€
- > 18h - 19h Yoga Nidra « Un moment de joie » - 20€

Dimanche 22 janvier 2023

Les 2 cours pour 60€

- > 14h30 - 17h30 Atelier de renforcement et compréhension « La 2e partie de la première série détaillée » - 45€
- > 18h - 19h Pranayama / Pratique : Kapalabhatthi, Nadi Shodana, Bastrika - 20€

Dimanche 19 mars 2023

Les 2 cours pour 60€

- > 14h30 - 17h30 Atelier de renforcement et compréhension « Sauts et appuis sur les bras » - 45€
- > 18h - 19h Yoga Nidra « Un moment d'abondance » - 20€

Dimanche 18 juin 2023

Les 2 cours de l'après-midi pour 45€ / Les 3 cours de la journée pour 67€

- > 11h - 13h Ashtanga 1ère série guidée dans son entier - 25€
- > 14h30 - 16h30 Cours théorique « Parlons des Chakras » - 28€
- > 17h - 18h Méditation sur les Chakras - 20€

INSCRIPTIONS : [MOMOYOGA.COM/SAMASTHITIPARIS](https://momo-yoga.com/samasthiti-paris)