



Association Ahimsara

ahimsara76@gmail.com

Tel: 0631130657

Lundi

- 10h30-11h45 : Détente profonde et récupération
- 12h30-13h30 : Yoga sur chaise
- 17h30-19h : Asana niveau 1

Mercredi

- 12h30-13h30 : Yoga sur chaise
- 17h30-19h : Asana niveau général

Jeudi

- 12h30-13h30 : Yoga sur chaise
- 18h30-20h : Asana niveau 1

Vendredi

- 10h30-11h45 : Détente profonde et récupération