

# Planning Yoga & Méditation

à partir du 1er janvier 2025  
(sous réserve de modification)

Vérifier les cours sur le planning  
de notre site :

[www.nataparis.com](http://www.nataparis.com)

## LUNDI

10h30	Hatha	1-2	Pamela	75 min
12h15	Vinyasa	1-2	Derwinn	75 min
18h30	Hatha Flow	1-2	Shivani	75 min
20h	Vinyasa	1-2	Grégory	75 min

## MARDI

7h15	Respiration matinale (en ligne)	Tous	Pamela	30 min
11h	Salutations au soleil	1-2	Derwinn	60 min
12h15	Hatha	1-2	Derwinn	75 min
15h	Yoga Doux	Tous	Catherine	60 min
18h30	Vinyasa	1-2	Ariane	75 min
20h	Hatha	1-2	Sophie	75 min

## MERCREDI

11h	Yoga sur chaise	Tous	Aloÿs	60 min
12h15	Hatha Flow	1-2	Pamela	75 min
18h15	Méditation	Tous	Pamela	30 min
19h	Hatha	1-2	Aloÿs	90 min

## JEUDI

9h30	Hatha	1	Aloÿs	60 min
12h15	Vinyasa	2	Derwinn	75 min
18h	Yin Yoga & Bain Sonore	Tous	Alisonne	60 min
19h15	Vinyasa	1-2	Ariane	75 min

## VENREDI

10h30	Yin Yoga & Bain Sonore	Tous	Alisonne	75 min
12h30	Vinyasa	1	Shivani	60 min
14h	Hatha	1-2	Sophie	90 min
18h30	Hatha Flow	1-2	Pamela	60 min

## SAMEDI

10h	Vinyasa	1-2	Ariane	75 min
11h30	Yoga doux	Tous	Pamela	60 min
14h	Hatha	2	Derwinn	120 min

## DIMANCHE

10h	Hatha Flow	1-2	Pamela	90 min
11h45	Vinyasa	1-2	Ariane	75 min
16h15	Yin Yoga & Bain Sonore	Tous	Alisonne	75 min
18h	Hatha	1-2	Aloÿs	75 min
19h30	Relaxation méditative	Tous	Pamela	60 min