

NATUROM YOGA

PLANNING COURS



10h - 11h30

YOGA Cyclicité féminine
Avec Vanessa

12h15 - 13h45

YOGA Détox - Digestion - Transit
Avec Vanessa

18h15 - 19h45

YOGA VINYASA
avec Vanessa

20h - 21h30

YIN YOGA
Avec Vanessa



Durée des cours : 1h30



Réservations et informations sur notre site

www.naturom-yoga.com
40 rue de la barre LILLE
06 71 02 29 76

NATUROM YOGA

PLANNING COURS



10h - 11h30

YOGA Epaules - plexus - cervicales
Avec Vanessa

12h15 - 13h45

YIN YOGA
Avec Vanessa

18h30 - 20h

KUNDALINI YOGA
avec Anandey

20h30 - 22h

YOGA Sommeil - stress - détente profonde
Avec Vanessa



Durée des cours : 1h30



Réservations et informations sur notre site

www.naturom-yoga.com
40 rue de la barre LILLE
06 71 02 29 76

NATUROM YOGA

PLANNING COURS



10h - 11h30

HATHA YOGA TRADITIONNEL

Avec Vanessa

12h15 - 13h45

YOGA DU SPORTIF

Avec Vanessa

19h30 - 21h

HATHA YOGA TRADITIONNEL

avec Omar Omaha yogi



Durée des cours : 1h30



Réservations et informations sur notre site

www.naturom-yoga.com

40 rue de la barre LILLE

06 71 02 29 76

NATUROM YOGA

PLANNING COURS



10h - 11h30

YOGA Dos - lombaires - bassin - psosas
Avec Vanessa

12h15 - 13h45

HATHA YOGA TRADITIONNEL
Avec Vanessa

18h30 - 20h

YIN YOGA
avec Vanessa

20h - 21h30

MEDITATION - NIDRA - MANTRAS
avec Vanessa



Durée des cours : 1h30



Réservations et informations sur notre site

www.naturom-yoga.com
40 rue de la barre LILLE
06 71 02 29 76

NATUROM YOGA

PLANNING COURS



7h30 - 9h30

PRATIQUE AUTONOME

Présence d'un professeur de YOGA

10h - 11h30

YOGA DES SAGES sur chaise 70+

Avec Vanessa

18h - 19h30

YOGA PRENATAL

avec Vanessa

19h45 - 21h15

YOGA DU SPORTIF

avec Vanessa



Durée des cours : 1h30



Réservations et informations sur notre site

www.naturom-yoga.com

40 rue de la barre LILLE

06 71 02 29 76

NATUROM YOGA

PLANNING COURS



9h - 10h30

HATHA YOGA TRADITIONNEL

Avec Vanessa

11h - 12h30

Cours de yoga ou Ateliers mensuels
A voir sur le planning selon la semaine

P.M.

Ateliers mensuels
A voir sur le planning selon la semaine

DIMANCHE

Ateliers mensuels
A voir sur le planning selon la semaine



Durée des cours : 1h30



Réservations et informations sur notre site

www.naturom-yoga.com

40 rue de la barre LILLE

06 71 02 29 76

NATUROM YOGA

Par style de YOGA



WEEKLY
PLANNER



AGENDA DU 19/02 au 25/02

Cours de YOGA collectifs

HATHA YOGA Traditionnel

Avec Vanessa

Mercredi 10h / Samedi 9h

Avec Omar*

Mercredi 19h30*

YIN YOGA

Avec Vanessa

Lundi 20h / Mardi 12h15 / Jeudi 18h30

YOGA VINYASA

avec Vanessa

Lundi 18h15

KUNDALINI YOGA

Avec Audrey anandey

Mardi 18h30

YOGA DU SPORTIF

Avec Vanessa

Mercredi 12h15 / Vendredi 19h45

YOGA Cyclicité féminine

Avec Vanessa

Lundi 10h

YOGA Détox - Digestion - Transit

Avec Vanessa

Lundi 12h15

YOGA Epaules - plexus - cervicales

Avec Vanessa

Mardi 10h

YOGA Dos - lombaires - bassin - hanches - psoas

Avec Vanessa

Jeudi 10h

YOGA DES SAGES 65+

Avec Vanessa

Vendredi 10h

YOGA PRENATAL

Avec Vanessa

Vendredi 18h

MEDITATION -

NIDRA - MANTRA

Avec Vanessa

Jeudi 20h

Durée des cours : 1h30

Réservations et informations sur notre site

www.naturom-yoga.com

40 rue de la barre LILLE

06 71 02 29 76