



Yoga & Meditation en plein air à Dinard

Avec Namasta Yoga

MARDI

9h15: Méditation et respiration (35 min)

10h00: Vinyasa Yoga (1 heure - Yoga actif - tout niveau)

MERCREDI

9h15: Méditation et respiration (35 min)

18h30h : Yin Yoga (1H - Yoga doux)

JEUDI

9h15: Méditation et respiration (35 min)

VENDREDI

18h00-20h00: Atelier bien-être et cercle de Parole (10 personnes max)

SAMEDI

9h15: Méditation et respiration (35 min)

10h00: Vinyasa Yoga (1 heure - Yoga actif - tout niveau)

DIMANCHE

10h00: Vinyasa Yoga (1 heure - Yoga actif tout niveau)

18h30: Yin Yoga (1H - Yoga doux)

12 Tapis et accessoires disponibles

SUR RESERVATION : +33(0)6-61-76-38-48
<https://www.namasta-yoga.com/>