



# ASHTANGA & NIDRÂ

PERPIGNAN

MAUREILLAS

CÉRET

AMÉLIE-LES-BAINS

Pascale Morvan / 06 81 90 75 79

[www.yoga-ashtanga.org](http://www.yoga-ashtanga.org)



Ashtanga Yoga Vallespir

Le yoga, ancré dans une profonde tradition,  
est un outil pour développer l'harmonie et l'intelligence  
dans le corps, le mental et l'esprit, permettant de trouver bien-être,  
compréhension, ouverture & connaissance de soi.

## Horaires des cours

Perpignan	Céret	Maureillas	Amélie-les-Bains
<b>LUNDI</b> 17h15-18h45* 19h-20h30**	<b>MARDI</b> DOJO 8h45-10h YOGA RELAXATION	<b>VENDREDI</b> 9h-10h30*	<b>MARDI</b> 17h45-19h15*
<b>VENDREDI</b> 17h15-18h45*	<b>10h15-11h45*</b> <b>12h-13h</b> ATELIERS***	* Apprentissage et pratique des postures, pranayama, relaxation, apprentissage 1 <sup>re</sup> série. Tous niveaux.	<b>VENDREDI</b> 12h15-13h45*
	<b>MERCREDI</b> ÉCOLE DU PONT 9h-10h30 NIDRÀ YOGA <b>16h45-18h15*</b> <b>18h30-20h30**</b>	** Pratique approfondie basée sur la 1 <sup>re</sup> série, pranayama et relaxation.	*** Ateliers de pratiques diverses : pranayama, méditation, yoga nidra, chant/sutras, philosophie.

Des stages, des week-ends de pratique sont prévus au cours de l'année.  
Pour plus d'infos, consultez le site [yoga-ashtanga.org](http://yoga-ashtanga.org)

LIÉUX

- PERPIGNAN : Espace Santé Expression / 16 rue de la Fontaine St-Martin
- CÉRET : Ecole Pablo Picasso et Dojo (stade Font Calda)
- MAUREILLAS : Salle gym/danse
- AMÉLIE-LES-BAINS : Hôtel Reine Amélie

RENSEIGNEMENTS • Pascale Morvan pour l'association Ashtanga Yoga Céret  
06 81 90 75 79 / [www.yoga-ashtanga.org](http://www.yoga-ashtanga.org)  Ashtanga Yoga Vallespir