



Prem Yoga



PLANNING 2026 / 2027

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
☾ 7h à 8h30	 PRANA VASHYA (YOGA DYNAMIC) avec Mathilde		 PRANA VASHYA (YOGA DYNAMIC) avec Mathilde		 PRANA VASHYA (YOGA DYNAMIC) avec Mathilde		
☾ 9h à 10h15	 EVEIL VINYASA avec Yasmine	 ALIGNEMENT/ TECHNIQUE ASANAS avec Mathilde	 HATHA YOGA avec Micol	 POWER VINYASA avec Ophélie	 PILATES MAT avec Margaux		
☾ 9h à 10h						 RESPIRATION & MÉDITATION avec Micol	
☾ 10h15 à 11h45						 DHARMA VINYASA avec Marija	
☾ 10h30 à 11h45	 YOGA DOUX MOBILITÉ avec Micol	 YOGA MOBILITÉ SUR CHAISE avec Claudine	 POWER VINYASA avec Ophélie	 PRANA YIN avec Stéphanie			
☾ 12h15 à 13h45			 HATHA YOGA avec Romain				
☾ 12h15 à 13h30	 SOFT HATHA FLOW avec Marija	 YIN YOGA avec Claudine		 YIN YOGA avec Marija	 HATHA YOGA avec Micol		
☾ 17h à 18h	 MOBILITÉ avec Mia	 YOGA SIVANANDA avec Margaux	 KIDS YOGA avec Marija				
☾ 17h à 18h15					 HATHA FLOW avec Yasmine		
☾ 17h30 à 18h30							 VINYASA FLOW avec Yasmine
☾ 18h30 à 19h30	 HEALING BODY avec Juni						
☾ 18h30 à 20h		 HATHA YOGA avec Romain		 HATHA YOGA avec Romain	 ASHTANGA YOGA Mysore avec Adrien		
☾ 19h à 20h30			 DHARMA VINYASA avec Marija				 MAHA SHAKTI avec Marija
☾ 19h45 à 20h45	 HEALING SOUL & VOICE avec Juni						



RÉSERVATIONS :
premyoganice@gmail.com



www.premyoga.net



UN LIEU POUR SE RETROUVER, SE RESSOURCER ET RAYONNER