

Beginners 1 or 2

Beg 1: This is a one hour class that highlights the key concepts of the ashtanga practice. The sun salutations are done doing modifications so that the yoga student understands the movements to do them safely.

It is recommended that if you have no yoga experience, you first take this class until you feel comfortable with the positions.

Beg 2: This is also one hour but we start to do the traditional sun salutations and the student is expected to have a little understanding of safe alignment of the body in the positions. If in doubt as to whether or not you are ready for this class or starting into the one and a half hour classes, just ask the teacher.

The price of one Beginners class is 15 euros or 55 euros for 5 classes (valid 3 months).

***The studio is open 15 minutes before the beginning of a class.**

Débutants 1 ou 2

Déb 1 : C'est un cours d'une heure qui met en avant les concepts clés de la pratique de l'ashtanga. Les salutations au soleil sont modifiées de manière à ce que l'étudiant de yoga comprenne les mouvements et les exécute en toute sécurité. Si vous n'avez aucune expérience en yoga, il est recommandé d'abord de suivre ce cours, jusqu'à ce que vous soyez à l'aise avec les positions.

Déb 2 : C'est également un cours d'une heure mais nous commençons à faire les salutations au soleil traditionnelles et nous demandons de l'étudiant qu'il ait une certaine compréhension des alignements du corps dans les positions. Si vous n'êtes pas certain d'avoir le niveau requis pour suivre ce cours ou pour commencer les cours d'une heure et demi demandez l'avis du professeur.

Le prix d'un cours débutant est de 15 euros ou 55 euros pour 5 cours (valable 3 mois).

***La salle est ouverte 15 minutes avant le cours.**