



**YOGA
ADULTE**



By Mira



**YOGA
ENFANT**



RELAXATION



YOGA NIDRA



**YOGA
SENIOR**



MÉDITATION



**FEMME
ENCEINTE**

Mira-Bai Mahesh

Dans la continuité de l'enseignement de Shri Mahesh, son père.

Cours collectifs et individuels de yoga, yoga nidra, méditation. Stage & Formation

50 rue Vaneau 75007 Paris

Code porte B 738

Mobile : +33 (0)6 12 32 43 97

miramahesh.yoga@gmail.com

« Le yoga permet de vivre en harmonie la complémentarité du physique et de la pensée. » Shri Mahesh

Lundi :

11h15 – 12h15

17h45 – 18h45

19h00 – 20h00

Mardi :

08h00 – 09h00

10h00 – 11h00

12h30 – 13h30

18h15 – 19h15

Jeudi :

08h00 – 09h00

11h15 – 12h15

12h30 – 13h30

17h45 – 18h45

19h00 – 20h00

Vendredi :

Cours Visio :

18h30 – 19h30

Tous les cours sont à la fois en présentiel et en visio (zoom) sauf le vendredi.