Planning des cours

Semaine type · yoga, Pilates et Reformer au studio, Sadhana en ligne

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12:15 ★★ **Pilates Reformer** Louise STUDIO	**18:15** ★ **Yin Prana** Fédérica STUDIO	**18:15** ★ **Pilates Mat 1** Fédérica STUDIO	**07:30** ★ **Sadhana · Hatha Prana** Faty EN LIGNE	**12:30** ★★ **Pilates Reformer** François STUDIO	**12:15** ★★ **Pilates Reformer** Angélique STUDIO	**17:30** ★★ **Pilates Sculpt** Faty / Fédérica STUDIO + EN LIGNE
18:00 ★ **Méditation** Jimmy STUDIO	**18:30** ★★ **Sadhana · Hatha Vinyasa** Faty EN LIGNE	**19:15** ★★ **Jivamukti Vinyasa** Manuela STUDIO	**12:30** ★ **Pilates Mat 1** Angélique / Fédérica STUDIO	**18:00** ★ **Yoga Méditation · Yogaschool** Jimmy STUDIO		**18:30** ★ **Yin Prana** Faty / Manuela STUDIO + EN LIGNE
19:00 ★ **Yoga du visage** Dès janvier · 19h45 EN LIGNE	**19:30** ★★ **Vinyasa Flow** Sandra STUDIO		**18:15** ★ **Yin Prana** Gregory STUDIO + EN LIGNE			
19:15 ★ **Hatha Prana** Justine STUDIO			**19:30** ★★ **Ashtanga** Gregory STUDIO + EN LIGNE			

Tous les cours sont accessibles à tous les niveaux : le professeur s'adapte à chacun.
Certains cours sont un peu plus doux et lents, d'autres un peu plus intenses : ★ plus doux ★★ plus tonique

Le professeur peut changer selon les semaines : le planning à jour et la réservation sont sur Momo Yoga. Yoga du visage : à partir de janvier, en ligne uniquement.

Infos pratiques

Pour venir pratiquer avec nous

Où ?

Sattva Yogashala
73 boulevard Matabiau
31000 Toulouse

Une grande salle en sous-sol : cosy, chaleureuse et calme, à l'abri du bruit de la rue.

Réserver

Réservation de chaque cours sur Momo Yoga, depuis le site ou l'application.

Wellpass et ClassPass : réservation possible avec ton abonnement.

Pense à réserver : les cours de Reformer (5 places) se remplissent vite.

Cours en ligne

Les cours « Sadhana » et les cours marqués EN LIGNE sont diffusés en direct : tu pratiques de chez toi, avec la même réservation.

Yoga Sadhana : le studio en ligne, 14 jours d'essai gratuits.

Nos cours en bref

- **Hatha Prana · Hatha Vinyasa**
  Un yoga complet, du doux au dynamique.
- **Pilates Mat · Sculpt**
  Renforcement profond, posture, tonicité.
- **Yin Prana**
  Postures longues, au sol : relâcher en profondeur.
- **Pilates Reformer**
  Sur machine, en petit groupe de 5.
- **Vinyasa Flow · Jivamukti · Ashtanga**
  Des yogas dynamiques, rythmés par le souffle.
- **Méditation**
  Un temps pour poser le mental.