

Journée Internationale du Yoga

Programme des 24 heures de cours de yoga Heartfulness en ligne

Europe (France)	Classes	Professeur	Niveau	Pays	Description
0:30	Bienvenue	Danielle Smith		Australie	
0:35	Yoga 1	Ilana Harriet Burness	Débutants	Fiji	Yoga pour un réveil en douceur
1:30	Yoga 2	Anit Pandhi	Enfants	Australie	Yoga pour les jeunes enfants
2:30	Yoga 3	John Joseph Smith	Débutants	Australie	Immunité et ouverture de la poitrine
6:30	Bienvenue	Kritika & Pierre Ravan		Inde	
6:35	Yoga 4	Varsha Kushwaha	Débutants	Inde	Protocole de yoga commun
7:30	Yoga 5	Dinh Thi Lai	Débutants	Vietnam	Respiration et étirement
8:30	Yoga 6	Irina Tashmetova	Intermédiaire	Ouzbekistan	Cours de yoga de base menant à la méditation
9:30	Yoga 7	Balamurugan	Personnes âgées	Inde	Yoga sur chaise pour les personnes à mobilité réduite
10:30	Yoga 8	Ankit Pandey	Avancés	Inde	Flow Vinyasa modifié avancé
11:00	Musique, Yoga et Méditation				
11:30	Yoga 9	Veronique Nicolai	Yoga Pré-natal	France/Inde	Grossesse - tous trimestres
12:30	Yoga 10	Marion Marceau	Intermédiaire	France	Cours de yoga équilibré
13:30	Yoga 11	Amar Srividya	Avancés	Inde	Flow dynamique avancé
14:30	Yoga 12	Eva Du	Débutants	Irlande/Inde	Yoga et étirements relaxants
15:30	Yoga 13	Soraya Mohamed Bello	Intermédiaire	Les Canaries	Yoga sur chaise
16:30	Yoga 14	Yassein Sobh	Avancés	Egypte	Équilibre et flexibilité des bras
17:30	Yoga 15	Sandrine Doat	Intermédiaire	Belgique	Variations SuryaNamaskar
18:00	Musique, Yoga et Méditation				
18:30	Yoga 16	Daniela Mihalciac	Avancés	Roumanie	Ouverture des hanches
19:30	Yoga 17	Margery Anderson	Personnes âgées	USA	Yoga thérapeutique
20:30	Yoga 18	Leah Rich	Enfants	USA	Yoga pour les enfants
21:30	Yoga 19	Suchitra Uniyal	Avancés	USA	Power Yoga
22:30	Yoga 20	Vanessa Molenaar	Débutants	Brésil	Étirements en douceur et méditation
23:30	Yoga 21	Miriam Sealy	Intermédiaire	Panama	Yoga du soir

<https://www.youtube.com/heartfulnessyoga>