ARAY

Association Rennaise d'Ashtanga Yoga – La Tour d'Auvergne – 8 passage du Couëdic 35000 Rennes

Web : http://www.aray.fr – Mail : contact@aray.fr – Inscription : https://www.momoyoga.com/aray/

Planning hebdomadaire 2026-2027 (v3)

LUNDI					**19:00 - 20:15 ▹ Niv. 1 & 2 Pratique guidée Mélanie**	
MARDI		**12:15 - 13:30 ▹ Niv. 1 & 2 Pratique guidée Véronique**		**18:40 - 20:10 ▹ Niv. 2 & 3 Pratique guidée Mélanie**		
MERCREDI			**17:15 - 18:45 ▹ Niv. 2 & 3 Pratique guidée Florimond**	**19:00 – 21:00 ▹ Niv. 4 & 5 Pratique guidée et autonome Florimond**		
JEUDI	**9:30 - 11:30 ▹ Niv. 3 & 4 Pratique guidée Magali**		**18:00 - 20:00 ▹ Niv. 3 & 4 Pratique guidée et autonome Florimond**			
VENDREDI				**17:45 - 19:45 ▹ N3 & N4 & 5 Pratique guidée et autonome Nicolas**		
SAMEDI	**10:00 – 12:00 ▹ Niv. 2 à 5 selon le cours Extras du samedi : Iyengar et Black Lotus (voir p. 2)**					

Les niveaux et les forfaits	**Cours accessibles**	**Types de forfait**	
Les Niveau 1 & 2 **(1 h 15)** sont accessibles avec le Forfait 1	2 cours/sem.	Forfait 1 Enthousiaste	**Tarifs et Forfaits disponibles sur Momoyoga. Forfaits disponibles en 1 cours (Découverte), 5 cours (Curiosité), 11 cours (Sérénité), 22 cours (Harmonie) et 33 cours (Plénitude)**
Les Niveau 1 & 2 (**1 h 15**) et Niveau 2 & 3 **(1 h 30)** sont accessibles avec le Forfait 2.	4 cours/sem.	Forfait 2 Consciencieux	
Les Niveau 1 & 2 (**1 h 15**), Niveau 2 & 3 (**1 h 30**) Niveau 3 & 4 **(2 h)** sont accessibles avec le Forfait 3.	6 cours/sem.	Forfait 3 Engagé	
Le Niveau 4 & 5 (**2 h**) et tous les autres niveaux sont accessibles avec le Forfait 4	8 cours/sem.	Forfait 4 Passionné	
Extras du samedi : Iyengar (à partir du Forfait 2) et Black Lotus Yoga (à partir du Forfait 3)			

ARAY

Association Rennaise d'Ashtanga Yoga – La Tour d'Auvergne – 8 passage du Couëdic 35000 Rennes

Web : http://www.aray.fr – Mail : contact@aray.fr – Inscription : https://www.momoyoga.com/aray/

Extras du samedi 2026-2027

2026		
Novembre		
Samedi	7/11	Iyengar - Daniel
Décembre		
Samedi	5/12	Black Lotus Yoga série 1 - Florimond
2027		
Février		
Samedi	13/02	Iyengar - Daniel
Mars		
Samedi	20/03	Black Lotus Yoga série 1 - Florimond
Juin		
Samedi	05/06	Iyengar- Daniel
Samedi	19/06	Black Lotus série 1 - Florimond

ARAY

Association Rennaise d'Ashtanga Yoga – La Tour d'Auvergne – 8 passage du Couëdic 35000 Rennes

Web : http://www.aray.fr – Mail : contact@aray.fr – Inscription : https://www.momoyoga.com/aray/

Critères pour choisir ses cours et ses forfaits



↓

En fonction de son niveau : niveau 1 à 5

⇅

En fonction du type de pratique : guidée ou non guidée (= autonome type Mysore)

⇅

En fonction de son emploi du temps hebdomadaire

⇅

En fonction de ses disponibilités : forfait 1 cours, forfait 5 cours, forfait 11 cours, forfait 22 cours ou forfait 33 cours

⇅

En fonction de sa progression dans l'année : par exemple, évoluer d'un niveau 1 & 2 vers un niveau 2 & 3 en cours d'année