

Association du Club Sévrien de Yoga (ACS Yoga)

YOGA – Qi GONG – TAI CHI CHUAN

Créée en 1973 Adresse : 44 Grande Rue BP n°27 - 92310 Sèvres Tél. 01 47 09 95 07

Site : <http://ACSYOGA> Courriel: acsyogataichi@gmail.com



Atelier de Yoga Iyengar

Les postures qui réchauffent et les respirations qui régulent votre énergie

Date : Samedi 19 février 2022

Durant 3 heures d'atelier, nous pourrons pratiquer avec l'aide de matériel (chaises briques mur et sangles...) en vue de faire durer dans la douceur l'intensité des postures (postures debout, flexions avant, back bend...).

Nous envisagerons de découvrir les zones particulièrement précises dans le corps pour les respirations (Ujāi et Viloma Pranayama) en dernière partie.

Nous terminerons par une relaxation (il faudra vous couvrir à cette occasion).

Tous les supports personnels sont les bienvenus : briques, bolsters (ou polochons), couvertures compactes qui ne glissent pas (type matériel militaire ou de déménagement). La pratique se fera pieds nus avec un bon tapis antidérapant (signalez si vous n'en possédez pas).



Animatrice : Isabelle de Saint Jores

- . Diplômée de l'école indienne Soleil D'or/Ajit Sarkar en 2006
- . Diplômée de l'école de yoga Iyengar
- . Professeur agrégée EPS à l'Université Paris Descartes (courriel : idesaintjores@bbox.fr).

Lieu et horaire : Salle Polyvalente des Hauts de Sèvres de 15h à 18 h
9 Rte de Gallardon 92310 Sèvres.

Tarifs : 32 € le stage pour les adhérents-cotisants à la saison 2021-2022
42 € le stage si vous n'êtes pas membre de l'ACS Yoga (+6 € "d'assurance" à la saison), les participants extérieurs bénéficieront du tarif adhérent à partir du deuxième stage.

Pour votre satisfaction, le bon fonctionnement de l'association, il est conseillé de vous inscrire au plus tôt.

Pour recevoir des informations de l'ACS Yoga merci d'envoyer un courriel à : acsyogataichi@gmail.com. Apporter si possible et si vous en avez chez vous, couvertures de laine (type déménageurs, ou surplus militaire... dim 120 X 150 minimum), un tapis antidérapant une ou 2 briques

Bulletin d'inscription (Atelier Yoga Iyengar)

Je m'inscris pour le stage Atelier de yoga IYENGAR du 19 février 2022 et verse la somme de.....€ en chèque ou par virement à l'ordre de l'ACS Yoga (merci de noter la date du stage au dos du chèque).

Nom et Prénom : Adresse :
..... Tél. Adresse
courriel (mail lisible)

Date et signature :