

## Stage Yoga Iyengar

**Samedi 25 mars 2023**

Bienvenu pour un travail intensif d'études posturales avec du matériel (chaises, sangles briques, bolsters...) ; puis des expériences perceptives pour amener progressivement sur l'étude du souffle et la relaxation. En ce début de Printemps, il sera judicieux de s'ouvrir à la vitalité avec une bonne écoute de soi. Postures debout, postures assises, torsions et des arrières au programmes avec des inversés pour ceux qui les pratiquent régulièrement. Il sera nécessaire de se couvrir pour le Savasana final. A très vite !



**Animateur :** Isabelle de Saint Jores

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

**Tarifs :** 32 € le stage pour les adhérents-cotisants à la saison 2022-2023  
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 recommandé de vous inscrire au plus tôt.**  
Recevoir des informations de l'ACS Yoga et réserver merci d'envoyer un courriel à : [acsyogataichi@gmail.com](mailto:acsyogataichi@gmail.com).

Matériel préconisé : tapis antidérapant pas trop épais (signalez si vous n'avez pas de tapis correspondant). Du matériel sera apporté, mais tant que faire se peut, apporter si vous avez vos 2 briques, 1 sangle, 3 couvertures\*, 1 polochon (ou bolster)  
Les couvertures de déménagement sont idéales car stables et compactes ; la matière dite polaire est bien pour avoir chaud en relaxation, mais c'est une matière glissante avec laquelle il faudra être prudent pour les ajustements de posture.

-----  
Bulletin d'inscription Stage Yoga Iyengar)

Je m'inscris pour l'atelier "Stage Yoga Iyengar" du 25 mars 2023, je verse la somme de.....€ en chèque 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 :