

Stage Yoga Iyengar Chaise & Mur

Samedi 23 mars 2024

Le Mur est le meilleur des Gurus ; il est précis, exigeant et toujours juste. Il offre des repères tactiles qui aident à la proprioception pour les placements des jambes, du bassin et des épaules.

La Chaise aide à la mobilité générale du corps dans les asanas à moindre effort ; elle permet de travailler sur la flexibilité des articulations, des muscles et de la colonne vertébrale.

Ces 2 éléments, en sus des petits supports proposés durant le stage, éveilleront vos repères dans l'espace et vous donneront des clefs pour améliorer votre pratique.



Le mur autorise des inversés impossibles à réaliser dans l'espace. La chaise donne l'occasion de tenir la posture en confiance.

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 2023-2024
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 recevoir des informations de l'ACS Yoga et réserver, merci d'envoyer un courriel à : acsyogataichi@gmail.com.
Matériel préconisé : tapis antidérapant pas trop épais (signalez si vous n'avez pas de tapis correspondant). Du matériel sera fourni, mais tant que faire se peut, apportez 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 (Mur & Chaise)

Je m'inscris pour l'atelier "Stage Yoga Iyengar" du 23 mars 2024, 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 :