

Stage Yoga Iyengar

Samedi 15 mars 2025

Bienvenue à l'atelier de Yoga Iyengar pour réaliser un travail intensif d'études posturales avec le matériel (chaises, sangles, briques, bolsters...). Vous aurez l'occasion de vivre des expériences perceptives pour amener progressivement l'étude du souffle

En cette fin de l'hiver, il nous sera bon de s'ouvrir à la vitalité et l'écoute de soi.

Les postures debout, postures assises, torsions et arrières au programme avec les inversés pour ceux qui les pratiquent régulièrement



Animateur : Isabelle de Saint Jores

Lieu et horaire : Salle Polyvalente des Hauts de Sèvres 14h à 17h

9 Route de Gallardon 92310 Sèvres.

Tarifs : 32 € le stage pour les adhérents-cotisants à la saison 2024-2025
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, apporter si vous avez vos 2 briques, 1 sangle, 3 couvertures, 1 polochon (ou bolster)

Bulletin d'inscription Stage Yoga Iyengar

Je m'inscris pour l'atelier "Stage Yoga Iyengar" du 15 mars 2025, 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 :