

Association du Club Sévrier de Yoga (ACS Yoga)

YOGA – Qi GONG – TAI CHI CHUAN

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

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



Stage Yoga Iyengar

Samedi 14 février 2026

En ce jour de l'Saint-Valentin, je vous propose des ouvertures bien sûr. Les extensions arrières seront les bienvenues après avoir préparé le corps aux alignements en postures debout, en étirements avant et dans les rotations. Un moment convivial pour apprécier l'effort et la satisfaction d'optimiser les expansions de la cage thoracique, l'auto-grandissement et l'initiation aux inversés. A bientôt chers tous, seuls ou avec votre âme sœur, votre partenaire pour ce stage atelier car nous travaillerons également en duo ou trio certains moments pour approfondir technique posturale, entraide et observation des corrections. En fin de séance, nous aborderons des postures de détente profonde et des études du souffle.



Animateur : Isabelle de Saint Jores

Lieu et horaire : Salle Polyvalente des Hauts de Sèvres 15h à 18h

9 Route de Gallardon 92310 Sèvres.

Tarifs : 40€ le stage pour les adhérents-cotisants à la saison 2025-2026
45€ le stage si vous n'êtes pas membre de l'ACS Yoga

Pour toute inscription avant le 4 février vous bénéficiez d'une réduction de 5€. (code promo = PROMO26)

Pour réserver merci de vous inscrire via le lien Helloasso suivant :

<https://www.helloasso.com/associations/association-club-sevrier-du-yoga-acs-yoga/evenements/stage-de-yoga-iyengar>

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) du 14 février 2026 si vous n'avez pas utilisé le lien Helloasso.

Je m'inscris pour le stage Yoga Iyengar, je verse la somme de.....€ par chèque à l'ordre de l'ACS Yoga ou par virement sur l'Iban : **FR76 1027 8060 9400 0212 5300 487** (merci de noter la date du stage au dos du chèque ou le motif du virement)

Nom et Prénom :

Adresse : Tél. :

Adresse courriel (mail lisible)

Date et signature :