



YOGA IYENGAR 91



Andrea EDERER

2 Ateliers de Pratique :

26 mars 2017 : « Asana »

23 avril 2017 : « Pratique pour les règles »

Dimanche 26 mars 2017 de 11h à 14h00 : Atelier de pratique du Yoga Iyengar

Le temps plus long d'un atelier— avec ses propositions d'exercices ciblés— permet l'approfondissement de l'écoute de soi-même, en complément des cours hebdomadaires. Participez-y pour approfondir votre pratique ainsi que votre compréhension des *asanas*.

Dimanche 23 avril 2017 de 11h à 14h00 : Atelier de pratique pour les règles

Les femmes pratiquent différemment selon le moment du mois. Pendant les règles certaines postures sont particulièrement conseillées, d'autres doivent être adaptées, alors que d'autres sont à éviter absolument. Cet atelier a deux objectifs : rendre l'élève autonome pendant le cours collectif hebdomadaire ; transmettre le programme des règles permettant une pratique adaptée chez soi. Les hommes sont également les bienvenus !

Informations Pratiques

Tarifs : 40€ (par atelier)

Inscription : en raison d'un nombre de personnes limité dans la salle, la réservation de votre place par inscription et par paiement des arrhes est souhaitable. Vous pouvez aussi régler le jour du stage.

Niveau de Pratique : élèves ayant 6 mois de pratique régulière

Lieu : YI 91 au 91, rue du Faubourg Saint-Martin 75010.
Ouvrez la porte cochère (2416) marchez jusqu'au fond de cour à droite.

Matériel : vous n'avez rien à apporter

Accueil : l'accueil ouvre 30 minutes avant pour le règlement du stage.

Inscription :

Envoyez le formulaire (ci-dessous) et votre chèque, **à l'ordre de Andrea Ederer** à :
Yoga Iyengar 91, 91, Fg Saint- Martin, 75010 PARIS

Plus d'informations: Andrea Ederer andrea.ederer@hotmail.fr

Formulaire d'inscription

Nom _____ Prénom _____
Email _____ Téléphone portable _____
Je suis l'élève de _____

Choix de séances. Cochez la/les case(s) utile(s) :

Je m'inscris :

- Pour le dimanche 26 mars 2017 et joins un chèque de 40€
- Pour le dimanche 23 avril 2017 et joins un chèque de 40€

afin de réserver ma place, et profite de cet espace pour signaler (un état de santé particulier) : _____

