



YOGA IYENGAR 91

octobre 2017

OUVERTURE

*d'un nouveau cours
hebdomadaire*

vendredi 16h30-18h30

« PRATIQUE ADAPTÉE »

Cristina COSTA

Ce cours convient aux élèves de yoga Iyengar ayant une contrainte physique. Proposé en complément de son cours standard, l'élève suit le cours « Pratique Adaptée » le temps nécessaire pour devenir autonome dans son cours standard.

« Pratique Adaptée » enseigne quelles sont les actions bénéfiques pour son cas, comment utiliser les supports pour créer ces actions, et comment adapter les séquences des postures pour s'affranchir de sa contrainte.

Comment venir ?

En parler avec votre professeur, puis vous adressez à Cristina par mail : crismcosta@hotmail.com car ce cours est sur **inscription uniquement.**