



YOGA IYENGAR 91



Claire des LONGCHAMPS

« LES OISEAUX » *stage en deux séances :*

première séance : samedi 21 octobre 15-18h

deuxième séance : samedi 25 novembre 15h-18h

Claire des LONGCHAMPS, professeur Senior, formatrice d'enseignants, et membre de jury des examens de professeurs au sein de l'Association Française de Yoga Iyengar®, animera un stage de deux séances sur le thème des postures d'équilibre dont les « oiseaux ».

La 1^{ère} séance sera consacrée à l'étude des postures qu'il est indispensable de maîtriser avant d'aborder les équilibres. Un mois de pratique personnelle basée sur les conseils que vous aurez reçus lors de la première séance vous préparera à la deuxième.

La 2^{ème} séance sera consacrée à l'étude proprement dite des postures d'équilibre.

Yoga Iyengar 91 www.yoga-iyengar91.com 91, Fg Saint Martin 75010 PARIS



Informations Pratiques

Tarif : 110€

Inscription : en raison d'un nombre de personnes limité dans la salle, la réservation de votre place par inscription et par paiement des arrhes de 80€ est nécessaire. Le solde de votre stage, 30€, est à régler avant la première séance.

Niveau de Pratique :

Ce stage est destiné aux pratiquants niveaux 4 et plus, et ayant minimum 4 ans 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 : tout le matériel est fourni.

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

Inscription :

Mettez votre feuille d'inscription remplie, et votre chèque d'arrhes de 80€ à l'ordre de Claire des LONGCHAMPS, sous plie. Adressez votre courrier à Diffusion Sciences de Yoga Iyengar (DSYI) à l'adresse suivante :

Yoga Iyengar 91,
91, Faubourg Saint- Martin
75010 PARIS

Confirmation : Vous recevrez une confirmation de votre inscription par mail dès réception de votre courrier.

Pour plus d'information : claire.deslongchamps@orange.fr



Formulaire d'inscription

Nom _____ Prénom _____
Email _____ Téléphone portable _____
Je suis l'élève de _____ et pratique depuis _____ ans.

Je m'inscris pour le stage « oiseaux » en deux séances, le 21 octobre et le 25 novembre

Je joins un chèque d'arrhes de 80€ à l'ordre de Claire des Longchamps

Yoga Iyengar 91 www.yoga-iyengar91.com 91, Fg Saint Martin 75010 PARIS