



Saison 2017-2018



Atelier de YOGA IYENGAR®

Cristina DE LORENZO-CITRON 02 40 56 99 73 / 06 64 37 68 90

cristina.delorenzocitron@bbox.fr

<http://atelierdeyogaiyengardeclisson.hautetfort.com>

ॐ **COURS COLLECTIFS** (Salle consacrée au yoga et entièrement équipée pour la pratique selon la tradition Iyengar)

- lundi 19h-21h *Approfondissement de la pratique (2h)*
- * **mardi 10h-11h30** *Spécial Débutants*
- mardi 19h-20h30 Tous niveaux
- mercredi 9h15-10h45 Tous niveaux, détente et cas particuliers
- mercredi 17h15-18h45 Tous niveaux
- * **mercredi 19h-20h30** *Spécial Débutants*
- jeudi 17h15-18h45 Tous niveaux
- jeudi 19h-20h30 Tous niveaux
- vendredi 9h15-11h15 *Approfondissement de la pratique (2h)*
- **samedi 10h-11h et 11h-12h** *Adolescents & Enfants* (à partir de 6 ans)

ॐ **Cours du SAMEDI : ADOLESCENTS (10h-11h) ENFANTS (11h-12h)**

17, 24 et 31 mars ; 7, 14 et 21 avril ; 19 mai ; 2, 9, 16 juin ;

ॐ **L'ATELIER DU DIMANCHE (9h30-12h30, sur inscription)** Pour pratiquants de tous niveaux. Pratique approfondie sur un thème donné : articulations, systèmes digestif, sanguin, hormonal, nerveux ; détente du cerveau.

18 mars ; 8 avril ; 13 mai ; 24 juin

ॐ **MANTRA Sadhana** un mercredi (11h-12h) & un samedi (9h-10h) par mois:

28 et 31 mars ; 18 et 21 avril ; 16 et 19 mai ; 9 et 13 juin

ॐ **PRATIQUE PERSONNELLE** un dimanche par mois (9h-12h)

Samedi 31mars (15h-18h) ; 22 avril ; 20 mai ; 10 juin (17h-20h)

ॐ **Les COURS PARTICULIERS** : un à quatre pratiquants, sur rdv