



STAGE D'ÉTÉ 2016

à l'Atelier de Yoga Iyengar de Clisson

du Jeudi 30 JUIN au Dimanche 3 JUILLET 2016

Immersion dans la pratique du « barattage »

Le solstice d'été est une période de lumière, de purification et de guérison.

Le temps de ce stage, nous nous laisserons guider par *agni*, le feu, élément qui représente le pouvoir de transformation et l'expression de la lumière de la Conscience. Nous explorerons ses qualités dans les différentes parties du corps et écouterons sa résonance, en particulier dans la région pelvienne et abdominale. La pratique posturale sera équilibrée avec des pratiques simples de pranayama, méditation, mantra et mudra sadhana.

Le stage est conçu en 7 séances de 3 heures.

Jeudi 30 JUIN 19h-22h

Vendredi 1^{er} JUILLET 9h30-12h30..... 15h-18h

Samedi 2 JUILLET 9h30-12h30..... 15h-18h

Dimanche 3 JUILLET 9h30-12h30..... 15h-18h (14^e jour, jour de Shiva, la Clôture)

Ce stage d'approfondissement, reposant sur une progression, est conçu comme un tout.

Inscription partielle possible.

Coût du stage : Stage intégral (7séances) : 220€

6 séances : 200€ ; 5 séances : 180€ ; 4 séances 160€ ;

3 séances : 120€ ; 2 séances : 90€ 1 séance : 50€

Les séances proposées ne sont assurées qu'à partir de 4 participants inscrits. Aussi, pouvez-vous me remettre dès que possible, et au plus tard le 31 mai, **votre fiche d'inscription avec le règlement** (chèque ou espèces) correspondant afin que je puisse organiser le planning des séances.





Bulletin d'inscription au **STAGE D'ÉTÉ 2016**

à l'**Atelier de Yoga Iyengar** de Clisson

32, rue de la Vallée - 44190 CLISSON - 06 64 37 68 90

Cristina.delorenzocitron@bbox.fr

Prénom : NOM : Date :

Mail :@

Tél :

Je m'inscris au stage d'été

- à l'intégralité du stage (7 séances : du jeudi 30 juin au dimanche 3 juillet 2016) :

- pour les séances suivantes :

.....
.....
.....
.....
.....

et règle aujourd'hui la somme de par chèque /en espèces.

Signature :

