

ॐ Saison 2014-2015 ॐ

Atelier de YOGA IYENGAR®

Cristina DE LORENZO-CITRON - 02 40 56 99 73
<http://atelierdeyogaiyengardeclisson.hautetfort.com>
cristina.delorenzocitron@dbmail.com

ॐ ॐ

ॐ **COURS COLLECTIFS** du lundi 1^{er} septembre 2014 au dimanche 21 juin 2015
Au maximum 10 pratiquants. Salle consacrée et entièrement équipée pour la pratique

- | | | |
|------------|-------------|--|
| - lundi | 19h-21h | <i>Approfondissement</i> de la pratique (2h) |
| - mardi | 19h-20h30 | <i>Débutants</i> et tous niveaux |
| - mercredi | 10h-11h30 | Tous niveaux, détente et <i>cas particuliers</i> |
| - mercredi | 17h15-18h45 | Tous niveaux |
| - jeudi | 17h15-18h45 | Tous niveaux |
| - jeudi | 19h- 20h30 | <i>Débutants</i> et tous niveaux |
| - vendredi | 9h15- 11h15 | <i>Approfondissement</i> de la pratique (2h) |
| - samedi | 10h-11h | <i>Adolescents</i> (à partir de 12 ans) |
| - samedi | 11h30-12h30 | <i>Enfants</i> (5 -11 ans) |

ॐ **Les cours pour ENFANTS et ADOLESCENTS :**
Samedis 7 février; 7 et 14 mars ; 4 et 11 avril ; 2, 9, 23 et 30 mai ; 6 et 13 juin 2015

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

☞ 1^{er} février ; 8 mars ; 5 avril ; 3 mai ; 7 juin

ॐ **La PRATIQUE PERSONNELLE** : un dimanche (9h-12h) par mois l'atelier ouvre ses portes ; pratique libre et gratuite pour tous les abonnés
☞ 8 février ; 15 mars ; 31 mai ; 14 juin 2015

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