



**Bulletin d'INSCRIPTION**  
(A renvoyer)

Prénom : .....

NOM : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Email : .....

@ .....

Téléphone : .....

Nombre d'années de pratique de yoga Iyengar

Votre enseignant :

Observations :

Besoin d'un reçu ? A quel nom ?

Chèque d'acompte de 50€ (à l'ordre d'Alan Brown) et bulletin d'inscription à remettre à :  
**Cristina DE LORENZO-CITRON**  
Centre de Yoga Vallée de Clisson  
1 rue Saint Nicolas - 44190 CLISSON



**Stage avec Alan Brown**  
**à Clisson**  
**19-20-21 MARS 2021**

**PUBLIC**

- **Vendredi 19 mars : journée pour enseignants et pratiquants avancés**
- **Samedi 20 et dimanche 21 mars: enseignants, et pratiquants à partir de 3 ans de pratique**

**HORAIRES**

- **Vendredi 19 mars 9h30-12h30 & 16h-18h30**
- **Samedi 20 mars 9h30-12h30 & 16h-18h30**
- **Dimanche 21 mars 9h-12h & 15h - 17h30**

**TARIF**

- **Stage complet : 200€**
- **Samedi et dimanche : 145€**

**Salle équipée. Tout le matériel de pratique est sur place**

Boissons chaudes sur place

Hébergement possible chez les pratiquants de Clisson. Merci de nous contacter dès que possible.



**Stage de Yoga Iyengar®**  
**Alan BROWN**  
**19-20-21 MARS 2021**  
**à Clisson**



« Une journée consacrée aux enseignants de yoga pour porter notre regard sur ce que nous enseignons et comment nous l'enseignons... Suivie de deux journées pour étudiants de yoga pour porter notre regard sur ce que nous apprenons et comment nous l'apprenons... »

**Contact**

**Cristina DE LORENZO-CITRON**  
[cristina.delorenzocitron@gmail.com](mailto:cristina.delorenzocitron@gmail.com)



## Alan BROWN

« Je pratique le yoga Iyengar depuis 1979 et l'enseigne depuis 1987. Je suis diplômé niveau senior intermédiaire 3.

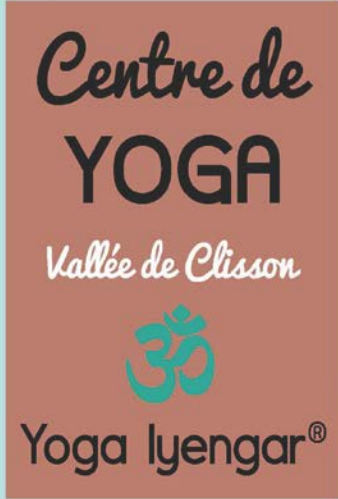
J'ai l'immense privilège d'avoir reçu l'enseignement de BKS Iyengar, Geeta et Prashant Iyengar à de nombreuses occasions. J'enseigne des cours hebdomadaires, des ateliers et des stages, en Angleterre et en France. J'enseigne en anglais et en français.

Un atelier de yoga ...

Le yoga est un atelier, où nous travaillons sur nos corps, mais aussi dans nos corps. Nous déployons des postures et bougeons le corps dans toutes les directions étirant nos muscles; nous pratiquons le pranayama, et nous apprenons à contrôler et à observer les mouvements de la respiration. Nous ressentons les sensations dans le corps et nous y réagissons, expérimentant nos émotions. Nous écoutons, nous observons, nous ressentons, nous mémorisons, nous discriminons... et nous raffinons et recommençons, encore et encore... »



## Lieu de pratique



**Centre de YOGA Vallée de Clisson**  
1, Rue Saint Nicolas - 44190 Clisson  
+ 33 6 64 37 68 90 / + 33 2 40 56 99 73  
[cristina.delorenzocitron@gmail.com](mailto:cristina.delorenzocitron@gmail.com)  
<http://atelierdeyogaiyengardeclisson.hautetfort.com>  
f centre de yoga vallée de Clisson



## HORAIRES

- **Vendredi 19 mars**  
9h30-12h30 & 16h-18h30
- **Samedi 20 mars**  
9h30-12h30 & 16h-18h30
- **Dimanche 21 mars**  
9h-12h & 15h-17h30

## TARIF

Stage complet 200€  
Samedi & Dimanche 145€

## Se rendre à Clisson

à 30 Km au Sud de Nantes :

- \* Aéroport de Nantes-Atlantique à 25 Km.  
Navette pour Nantes gare SNCF
- \* Depuis Gare SNCF Nantes, 20 minutes par TER ou tram-train.
- \* N249, 4 voies Nantes-Clisson, 30 minutes
- \* Autoroutes Paris-Cholet, Bordeaux-Nantes...
- \* Taxis de la Vallée, Clisson 02 40 54 31 92