



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
13-14-15 novembre 2020

PUBLIC

- **Vendredi 13 : journée pour enseignants et pratiquants avancés**
- **Samedi et dimanche : enseignants, et pratiquants à partir de 3 ans de pratique**

HORAIRES

- **Vendredi 13 nov 9h30-12h30 & 16h-18h30**
- **Samedi 14 nov 9h30-12h30 & 16h-18h30**
- **Dimanche 15 nov 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

13-14-15 NOVEMBRE 2020

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

06 64 37 68 90



Alan BROWN

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

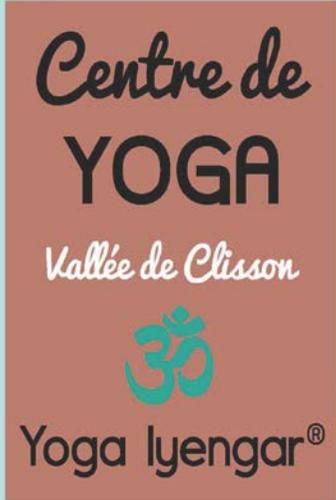
J'ai l'immense privilège d'avoir reçu l'enseignement de BKS Iyengar, Geeta et Prashant Iyengar à de nombreuses occasions. J'enseigne des cours hebdomadaires, des ateliers et des stages, en Angleterre et en France. J'enseigne en anglais et en français.

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
<http://atelierdeyogaiyengardeclisson.hautetfort.com>
facebook centre de yoga vallée de Clisson



HORAIRES

- **Vendredi 13 Novembre**
9h30-12h30 & 16h-18h30
- **Samedi 14 Novembre**
9h30-12h30 & 16h-18h30
- **Dimanche 15 Novembre**
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