



Saison 2019-2020



## Centre de YOGA Vallée de Clisson

Extension de l'Atelier de Yoga Iyengar de la rue de la Vallée

**1, rue Saint Nicolas 44190 CLISSON**

(face à l'Église de la Trinité, à l'emplacement de l'ancienne Poste)

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

cristina.delorenzocitron@gmail.com

<http://atelierdeyogaiyengardeclisson.hautetfort.com>

ॐ **COURS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES** (salle de 75 m<sup>2</sup> consacrée exclusivement au Yoga et entièrement équipée pour la pratique selon la tradition Iyengar)

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| - <b><u>lundi 14h30-16h</u></b>      | <b><u>Débutants</u></b> (Nouveau cours)                       |
| - lundi 19h-21h                      | <i>Approfondissement de la pratique</i>                       |
| - <b><u>mardi 10h-11h30</u></b>      | <b><u>Débutants</u></b>                                       |
| - mardi 19h-20h30                    | Tous niveaux  |
| - mercredi 9h15-10h45                | Tous niveaux  |
| - <b><u>mercredi 12h15-13h15</u></b> | <b><u>Débutants</u></b> (Nouveau cours 1h)                    |
| - mercredi 17h15-18h45               | Tous niveaux ( <i>lycéens et collégiens bienvenus !</i> )     |
| - <b><u>mercredi 19h-20h30</u></b>   | <b><u>Débutants</u></b>                                       |
| - jeudi 9h15-11h15                   | <i>Approfondissement de la pratique &amp; femmes enceinte</i> |
| - jeudi 17h15-18h45                  | Tous niveaux  |
| - jeudi 19h-20h30                    | Tous niveaux  |

ॐ **MANTRA Sadhana** (chant, pranayama, méditation) un **mercredi** par mois (11h-12h) :  
11 septembre, 16 octobre, 13 novembre, 11 décembre, 8 janvier 2020

ॐ **La PRATIQUE ENCADRÉE** un **vendredi** par mois (9h30-11h30) :  
20 septembre, 11 octobre, 15 novembre, 6 décembre, 24 janvier 2020

ॐ **L'ATELIER DU DIMANCHE** (9h30-12h30) un **dimanche** par mois :  
22 septembre, 13 octobre, 17 novembre, 8 décembre, 5 janvier 2020

ॐ **La PRATIQUE PERSONNELLE** un **dimanche** par mois (9h-12h) :  
8 septembre, 6 octobre, 24 novembre, 15 décembre, 26 janvier 2020

ॐ **Les COURS PARTICULIERS** : individuel, en couple, en famille, ...  
c'est éventuellement un cadeau à offrir !

ॐ **Les STAGES** : à Clisson, à Deolen-Brest, au Maroc, en Grèce ...  
(voir calendrier des stages)