



Saison 2018-2019



## Atelier de YOGA IYENGAR®

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

cristina.delorenzocitron@bbox.fr

<http://atelierdeyogaiyengardeclisson.hautetfort.com>

ॐ **COURS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES** (salle consacrée au Yoga et entièrement équipée pour la pratique selon la tradition Iyengar)

- lundi 19h-21h	<i>Approfondissement de la pratique (2h)</i>
- <u>mardi 10h-11h30</u>	<u>Débutants</u>
* <u>mardi 17h15-18h45</u>	<u>Nouveau groupe Débutants</u>
- mardi 19h-20h30	Tous niveaux
- mercredi 9h15-10h45	Tous niveaux
- mercredi 17h15-18h45	Tous niveaux
- <u>mercredi 19h-20h30</u>	<u>Débutants</u>
* <u>jeudi 10h-11h30</u>	<u>Nouveau groupe tous niveaux</u>
- jeudi 17h15-18h45	Tous niveaux
- jeudi 19h-20h30	Tous niveaux
- vendredi 9h15-11h15	<i>Approfondissement de la pratique (2h)</i>

ॐ **Cours du MERCREDI : ADOLESCENTS (14h30-15h30) ENFANTS (15h45-16h45)**  
5, 12, 19 septembre ; 3, 10, 17 octobre ; 7, 14, 21 novembre ; 5, 12 et 19 décembre

ॐ **L'ATELIER DU DIMANCHE (9h30-12h30, sur inscription)** Pour pratiquants de tous niveaux. Pratique approfondie sur un thème donné.  
16 septembre ; 7 octobre ; 11 novembre ; 9 décembre

ॐ **MANTRA Sadhana** (chant, pranayama, méditation) un **mercredi** par mois (11h-12h):  
26 septembre ; 17 octobre ; 28 novembre ; 12 décembre

ॐ **PRATIQUE PERSONNELLE** un dimanche par mois (9h-12h)  
9 septembre ; 14 octobre ; 18 novembre ; 16 décembre

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