



STAGE d'ÉTÉ 2017- WEEK-END

à l'Atelier de Yoga Iyengar de Clisson

« **Immersion dans la pratique : le barattage** »

Du Vendredi 23 JUIN au Dimanche 25 JUIN 2017

« *Litha* (solstice d'été) est une période de lumière, de purification et de guérison. Le masculin est important en cette période de l'année puisque c'est l'apogée du dieu solaire. »
(*La roue sacrée de l'année*, agenda lunaire Rev'elles).

Le temps de ce stage, nous nous laisserons guider par *agni*, le feu, élément qui représente le pouvoir de transformation et l'expression de la lumière de la Conscience. Nous explorerons ses qualités dans les différentes parties du corps et écouterons sa résonance, en particulier dans la région pelvienne et abdominale. La pratique posturale sera équilibrée avec des pratiques simples de pranayama, méditation, mantra et mudra sadhana.

Le stage est conçu en **5 séances de 3 heures**

Vendredi 23 JUIN..... 19h-22h

Samedi 24 JUIN 9h30-12h30..... 15h-18h

Dimanche 25 JUIN 9h30-12h30..... 15h-18h

Ce stage d'approfondissement, reposant sur une progression, est conçu comme un tout. Inscription partielle possible dans la mesure des places disponibles.

4 séances 135€ ; 3 séances : 110€ ; 2 séances : 80€ 1 séance : 45€

Coût du stage : 160€

Les séances proposées ne sont assurées qu'à partir de 4 participants inscrits. Aussi, pouvez-vous me remettre dès que possible, et au plus tard le 29 mai, **votre fiche d'inscription avec le règlement** (chèque ou espèces) correspondant, afin que je puisse organiser le planning des séances.





STAGE d'ÉTÉ 2017- SEMAINE

à l'Atelier de Yoga Iyengar de Clisson

« Immersion et Autonomie dans la pratique »

Du lundi 26 au vendredi 30 JUIN 2017

Une semaine de pratique approfondie : sept séances de 2h.
Pratiques ouvertes à tous les pratiquants, débutants et confirmés.
Séries conçues pour aborder la pratique personnelle.
La pratique posturale sera équilibrée avec des pratiques simples
de pranayama, méditation, mantra et mudra sadhana

Lundi 26 (19h-21h) ; Mardi 27 (9h15-11h15 et 19h-21h) ;
Mercredi 28 (9h15-11h15 et 19h-21h) ; Jeudi 29 (19h-21h) ;
Vendredi 30 (9h15-11h15)

- 1 ou 2 séances : 30€ la séance

- à partir de 3 séances : 25€ la séance

Les séances proposées sont assurées à partir de 4 participants inscrits. Aussi, pouvez-vous me remettre dès que possible, et au plus tard le 29 mai, **vosre fiche d'inscription avec le règlement** (chèque ou espèces) correspondant, afin que je puisse organiser le planning des séances.





Bulletin d'inscription aux **STAGES d'ÉTÉ 2017**

à l'**Atelier de Yoga Iyengar** de Clisson

32, rue de la Vallée - 44190 CLISSON - 06 64 37 68 90

Cristina.delorenzocitron@bbox.fr

Prénom : NOM :

Mail :@

Tél :

Je m'inscris aux stages d'été : **week-end 23-25 juin** /+ **semaine 26-30 juin**

- à l'intégralité du stage de WE (5 séances de 3h: du vendredi 23 juin au dimanche 25 juin)

- à l'intégralité du stage SEMAINE (7 séances de 2h: du lundi 26 juin au vendredi 30 juin)

- pour les séances suivantes :

.....
.....
.....
.....
.....

et règle aujourd'hui la somme de par chèque /en espèces.

Date :.....

Signature :

