



Saison 2016-2017



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** (Au maximum 10 pratiquants. Salle consacrée au yoga et entièrement équipée pour la pratique selon la tradition Iyengar)

- lundi 19h-21h *Approfondissement de la pratique (2h)*
- * **mardi 10h-11h30** *Nouveau cours, spécial Débutants*
- mardi 19h-20h30 Tous niveaux
- mercredi 9h15-10h45 Tous niveaux, détente et cas particuliers
- mercredi 17h15-18h45 Tous niveaux
- * **mercredi 19h-20h30** *Nouveau cours, spécial Débutants*
- jeudi 17h15-18h45 Tous niveaux
- jeudi 19h-20h30 Tous niveaux
- vendredi 9h15-11h15 *Approfondissement de la pratique (2h)*
- **samedi 10h-11h et 11h-12h** *Adolescents & Enfants (à partir de 6 ans)*

ॐ Les cours pour **ADOLESCENTS & ENFANTS** (samedi 10h-11h et 11h-12h)

Samedis 14 et 28 janvier; 4 et 11 février; 4 et 25 mars; 1^{er} et 29 avril

ॐ **L'ATELIER DU DIMANCHE** (9h30-12h30, sur inscription) Pour pratiquants de tous niveaux. Pratique approfondie sur un thème donné : articulations, systèmes digestif, sanguin, hormonal, nerveux ; détente du cerveau.

15 janvier ; 5 février ; 5 mars ; 2 avril

ॐ **MANTRA Sadhana** (un mercredi par mois 11h-12h): 11 janv ; 8 fév ; 8 mars ; 5 avril

ॐ **PRATIQUE PERSONNELLE** (un dimanche par mois 9h-12h) :

29 janvier ; samedi 4 février (16h-19h) ; 26 mars ; 30 avril

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