



Saison 2016-2017



Atelier de YOGA IYENGAR®

Cristina DE LORENZO-CITRON 02 40 56 99 73

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 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 3, 10, 17 **septembre** ; 1 et 8 **octobre** ; 5, 12, 19 **novembre** ;
3, 10, 17 **décembre** ; 7 et 14 **janvier** 2017

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.

11 **septembre** ; 2 **octobre** ; 6 **novembre** ; 4 **décembre** ; 8 **janvier** 2017

ॐ **MANTRA Sadhana** (un mercredi par mois 11h-12h) : 21 sept ; 5 oct ; 9 nov ; 7 déc

ॐ **PRATIQUE PERSONNELLE** (un dimanche par mois 9h-12h) 21 sept ; 5 oct ; 9 nov ; 7 déc

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