



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

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

Samedis 14 et 28 janvier; 4 et 11 février; **4 mars; 8 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 ; **9 avril 2017**

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) ; samedi 4 mars (16h-19h) ; 30 avril 2017

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