



Saison 2018-2019



Centre de YOGA Vallée de Clisson

Extension de l'Atelier de Yoga Iyengar® de la rue de la Vallée

1, rue Saint Nicolas 44190 CLISSON

(face à l'Église de la Trinité, à l'emplacement de l'ancienne Poste)

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

cristina.delorenzocitron@bbox.fr

<http://atelierdeyogaiyengardeclisson.hautetfort.com>

Troisième trimestre du **lundi 18 MARS** au **mercredi 19 JUIN 2019**

ॐ **COURS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES** (salle de 75 m2 consacrée exclusivement 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><i>Débutants</i></u> |
| - mardi 19h-20h30 | Tous niveaux |
| - mercredi 9h15-10h45 | Tous niveaux |
| - mercredi 17h15-18h45 | Tous niveaux |
| - <u>mercredi 19h-20h30</u> | <u><i>Débutants</i></u> |
| - jeudi 17h15-18h45 | Tous niveaux |
| - jeudi 19h-20h30 | Tous niveaux |
| - vendredi 9h15-11h15 | <i>Approfondissement de la pratique (2h)</i> |

ॐ **L'ATELIER DU DIMANCHE** (9h30-12h30, sur inscription)
24 MARS; 21 AVRIL ; 19 MAI ; 2 JUIN

ॐ **MANTRA Sadhana** (chant, pranayama, méditation) un **mercredi** par mois (11h-12h):
20 MARS; 24 AVRIL; 22 MAI ; 19 JUIN

ॐ **La PRATIQUE PERSONNELLE** un dimanche par mois (9h-12h)
17 MARS ; 5 MAI ; 16 JUIN

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

ॐ **Les STAGES** : à Clisson, Deolen-Brest, au Maroc, en Grèce...