

ॐ Saison 2015-2016 ॐ

# Atelier de YOGA IYENGAR®

Cristina DE LORENZO-CITRON - 02 40 56 99 73  
<http://atelierdeyogaiyengardeclisson.hautetfort.com>  
[cristina.delorenzocitron@dbmail.com](mailto:cristina.delorenzocitron@dbmail.com)

ॐ ॐ

ॐ **COURS COLLECTIFS** à partir du lundi 31 août 2015

Au maximum 10 pratiquants. Salle consacrée au yoga et entièrement équipée pour la pratique

- |            |             |  |
|------------|-------------|--|
| - lundi    | 19h-21h     | <i>Approfondissement</i> de la pratique (2h)             |
| - mardi    | 19h-20h30   | <i>Débutants</i> et tous niveaux                         |
| - mercredi | 9h30-11h    | Tous niveaux, détente et <i>cas particuliers</i>         |
| - mercredi | 17h15-18h45 | Tous niveaux   |
| - jeudi    | 17h15-18h45 | Tous niveaux   |
| - jeudi    | 19h- 20h30  | <i>Débutants</i> et tous niveaux                         |
| - vendredi | 9h15- 11h15 | <i>Approfondissement</i> de la pratique (2h)             |
| - samedi   | 11h-12h     | <i>Enfants</i> (à partir de 6 ans) et <i>Adolescents</i> |

ॐ **Les cours pour ENFANTS et ADOLESCENTS**

Samedis 12, 19, 26 septembre; 17 octobre ; 7, 14, 28 novembre ;

12, 19 décembre ; 16, 23 et 30 janvier 2016

ॐ **L'ATELIER du DIMANCHE** (9h30-12h30)

Pour pratiquants de tous niveaux. Pratique approfondie sur un thème donné :  
articulations ; systèmes digestif, sanguin, hormonal, nerveux ; détente du cerveau

27 septembre ; 8 novembre ; 29 novembre; 13 décembre ; 17 janvier

ॐ **Le MANTRA Sadhana** : les mercredis (11h-12h) et samedis (10h-11h)

9 et 12 SEPT ; 14 et 17 OCT; 11 et 14 NOV; 9 et 12 DEC ; 20 et 23 JANVIER 2016

ॐ **La PRATIQUE PERSONNELLE** : un dimanche (9h-12h) par mois l'atelier

ouvre ses portes ; pratique libre et gratuite pour tous les abonnés  
13 septembre ; 15 novembre ; 24 janvier 2016

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