5 décembre 2015

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

ॐ ॐ

ॐ COURS COLLECTIFS

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

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

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

Samedis 5, 12, 19 **décembre** ; 16, 23, 30 **janvier** 2016 ; 13 **février** ;
12, 19, 26 **mars** ; 2, 23, 30, **avril** ; 21 et 28 **mai** ; 4, 11, 18 **juin**

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

17 janvier ; 14 février ; 13 mars ; 24 avril; 22 mai ; 12 juin 2016

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

20, 23 janvier ; 10, 13 février ; 16, 19 mars; 27, 30 avril; 25, 28 mai ; 15, 18 juin

ॐ La PRATIQUE PERSONNELLE : **un dimanche** (9h-12h) par mois l'atelier ouvre ses portes ; pratique libre et gratuite pour tous les abonnés

24 janvier ; 21 février ; 20 mars ; 3 avril ; 1er mai, 29 mai ; 19 juin 2016

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