1er décembre 2018

ॐ **Saison 2018-2019** ॐ

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

Deuxième trimestre du **lundi 3 décembre au dimanche 17 mars 2019**

ॐ **COURS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES** (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**	***Débutants***
- **mardi 17h15-18h45**	**Débutants**
- mardi 19h-20h30	Tous niveaux
- mercredi 9h15-10h45	Tous niveaux
- mercredi 17h15-18h45	Tous niveaux
- **mercredi 19h-20h30**	***Débutants***
- jeudi 10h-11h30	Tous niveaux
- jeudi 17h15-18h45	Tous niveaux
- jeudi 19h-20h30	Tous niveaux
- vendredi 9h15-11h15	*Approfondissement de la pratique (2h)*

ॐ **STAGE à CLISSON : samedi 2 & dimanche 3 MARS 2019**

ॐ **L'ATELIER DU DIMANCHE** (9h30-12h30, sur inscription) Pour pratiquants de tous niveaux. Pratique approfondie sur un thème donné.
27 janvier ; 24 février ; 31 mars 2019

ॐ **MANTRA Sadhana** (chant, pranayama, méditation) un **mercredi** par mois (11h-12h):
23 janvier ; 27 février ; 20 mars 2019

ॐ **PRATIQUE PERSONNELLE** un dimanche par mois (9h-12h)
13 janvier ; 17 février ; 17 mars 2019

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