

## Bulletin d'inscription

Prénom : .....

Nom : .....

Tél : .....

e-mail : .....

Votre pratique : .....

.....

Votre enseignant : .....

.....

Problèmes particuliers : .....

.....

Besoin de matériel :    oui            non

Chèque d'acompte de 50€ (à l'ordre de Alan Brown) et bulletin d'inscription à remettre à :

Cécile Poyer

Centre de Yoga Iyengar

15 quai de Marans

17000 La Rochelle

06 81 57 75 41

contact@iyengar-larochelle.com

## Stage avec Alan Brown

**Samedi 30 novembre 2019**  
**Dimanche 1er décembre 2019**

### Horaires :

Samedi :        10h00 à 12h30

                  et 15h00 à 18h00

Dimanche :    9h30 à 12h30

                  et 14h00 à 17h00

### Tarifs :

145 € pour les deux jours

Apportez votre matériel. Quelques packs disponibles sur place. Nous prévenir.

Prévoyez un en-cas pour le déjeuner, nous préparons les boissons chaudes.

Stage ouvert aux pratiquants avec 2 à 3 ans de pratique.

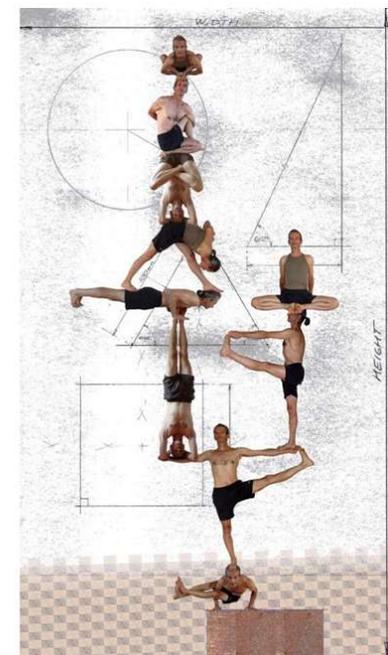
Si vous souhaitez un logement sur place ou à La Rochelle la nuit du samedi, merci de contacter Cécile rapidement.



**Stage de Yoga Iyengar®**

**Alan Brown**

**30 nov et 1er décembre 2019**  
**deux journées complètes**  
**île de Ré**





Lieu :

Maison des Associations  
rue du Comte d'Hastrel  
17940 Rivedoux-Plage



**Samedi 30 novembre 2019**  
**Dimanche 1er décembre 2019**

Horaires :

Samedi : 10h00 à 12h30  
et 15h00 à 18h00  
Dimanche : 9h30 à 12h30  
et 14h00 à 17h00

Tarif :

145 € pour les deux jours



"Je pratique le yoga Iyengar depuis 1979 et l'enseigne depuis 1987. Je suis diplômé niveau sénior intermédiaire 3. j'ai l'immense privilège d'avoir reçu l'enseignement de BKS Iyengar, Geeta et Prashant Iyengar à de nombreuses occasions. J'enseigne des cours hebdomadaires, des ateliers et des stages, en Angleterre et en France. J'enseigne en anglais et en français.

Un atelier de yoga ...

Le yoga est un atelier, où nous travaillons sur nos corps, mais aussi dans nos corps. Nous déployons des postures et bougeons le corps dans toutes les directions étirant nos muscles; nous pratiquons le pranayama, et nous apprenons à observer et contrôler les mouvements de la respiration. Nous ressentons les sensations dans le corps et nous y réagissons, expérimentant nos émotions. Nous écoutons, nous observons, nous ressentons, nous mémorisons, nous discriminons ... et nous raffinons et recommençons, encore et encore ..."

Contact :

Cécile Poyer  
06 81 57 75 41  
contact@iyengar-larochelle.com