

Cet été, découvrez le yoga Iyengar !

Sachez qu'il n'est pas nécessaire d'être souple pour le pratiquer.

Les postures sont adaptées selon le corps et la condition physique de chacun, notamment grâce à l'usage de supports. On peut ainsi progresser tout en respectant ses limites.



Semaine sur « La recherche de l'alignement »

Jeudi 14 août à 18h00

Vendredi 15 août à 10h00

Semaine sur le thème « De la Tête aux Pieds »

Mardi 19 août à 18h00

Mercredi 20 août à 10h00

Jeudi 21 août à 18h00

Semaine sur le thème « Ouverture de l'Ouest du Corps »

Mardi 26 août à 10h00 (détente et respiration)

Mercredi 27 août à 18h00

Jeudi 28 août à 10h00

Ces ateliers sont ouverts à toutes et tous

Le lieu : Centre de Yoga Iyengar - 15 quai de Marans à La Rochelle

Le tarif : 22€ les 2 heures

Merci de vous inscrire auprès de Fabienne, soit par sms au 07 82 88 22 05

soit par mail fabienne-avrillas@orange.fr