

## ***Cet hiver, 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.*



### Voici les ATELIERS Hivernaux 2026

*Lundi 9 février 18h00-20h00  
Renforcer et soulager le dos*

*Mardi 10 février 10h00-12h00  
Le feu digestif*

*Mercredi 11 février 18h00-20h00  
L'expansion de l'Est du corps*

*Jeudi 12 février 10h00-12h00  
Une respiration saine pour un corps tranquille*

Ces ateliers sont ouverts à toutes et tous

Le lieu : Centre de Yoga - 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](mailto:fabienne-avrillas@orange.fr)