

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.

Les ateliers durent 2 heures ce qui permet d'aller plus profondément dans la pratique.



Semaine sur le thème « La Mobilité du buste »

Mercredi 12 août - 10h00/12h00

Jeudi 13 août – 18h00/20h00

Vendredi 14 août – 10h00/12h00

Semaine sur le thème « Exploration du corps »

Mardi 18 août - 18h00/20h00 (renforcer et assouplir le bas du dos)

Mercredi 19 août - 10h00/12h00 (étirer et assouplir le psoas)

Jeudi 20 août - 18h00/20h00 (assouplir le bassin)

Semaine sur le thème « Exploration des extensions arrières »

Mardi 25 août - 10h00/12h00

Mercredi 26 août - 18h00/20h00

Jeudi 27 août - 10h00/12h00 (chemin vers le Pranayama)

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