

Yoga Iyengar Guénola Pinel

Weekends de stage pour pratiquants intermédiaires

Avec une enseignante certifiée, niveau 3 (Senior Intermédiaire)

Des week-ends à intervalles réguliers pour approfondir sa pratique en abordant tous les types de positions : debout, inversions, torsions, flexions arrière et avant, abdominales, sur les mains, récupération et pranayama, en se donnant le temps de chercher de nouveaux chemins dans le corps, d'intégrer la respiration et le mental afin d'élargir sa conscience.

Dates saison 2022 - 2023

Octobre 2022 : 22 et 23

Novembre 2022 : 19-20

Décembre 2022 : 17-18

Janvier 2023 : 28-29

Février 2023 : 25-26

Mars 2023 : 25-26

Avril 2023 : 15-16

Mai 2023 : 13-14

Juin 2023 : 17-18

Horaires: 9h30-12h30 / 14h30-17h00.

Lieu: Aix-en-Provence, Etablissement scolaire La Nativité ~ 8, rue Jean Andréani. (longez l'école par devant, puis tournez à droite au fond du 1^{er} parking et passez la barrière automatique ; la salle omnisport et son parking sont en haut à gauche de cette allée)

Tarif: les 2 jours 150€ - 1 journée 80 €.

A' régler d'avance sur : IBAN FR76 1290 6000 4257 4558 7869 393 - BIC : AGRIFRP829

Non-remboursable en cas d'annulation 7 jours avant la date de début du stage.

Contact : guenola.pinel@gmail.com 07 82 80 17 46

Important : Veuillez apporter votre matériel : tapis, 2 briques, 1 ou 2 sangles, 4 couvertures (ou 4 blocs), bolster et si vous le pouvez 1 chaise

Ce stage s'adresse aux personnes ayant au minimum entre 3 à 5 ans de pratique régulière du yoga de style Iyengar avec le suivi d'un professeur certifié, et capables de tenir dans les postures de Sirsasana et Sarvangasana pendant au moins 5 minutes. Autres styles de yoga, contacter l'enseignante.

Les personnes ayant des problèmes de santé particulier (maladie chronique ou récente, problèmes cardiaques, prothèses, scoliose, asthme, pression élevée, glaucome, etc...) sont priées d'en informer l'enseignante de façon anticipée.

Dames indisposées svp signalez-vous à l'enseignante avant le début du cours.