



18 & 19 Mars 2023 à Annecy

WEEK-END DE YOGA IYENGAR®

AVEC CRISTINA COSTA

Enseignante Sénior Intermédiaire 1

Cristina étudie le yoga Iyengar depuis 2004. Elle a démarré les études et l'enseignement du yoga au Brésil et a déménagé en France pour suivre et s'approfondir sur ce chemin. Elle a étudié pendant plusieurs années auprès de Corine Biria et depuis 2011 elle va régulièrement à Pune, Inde pour apprendre au Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute. En 2015 elle connaît Gabriella Giubilaro et l'année d'après elle commence à pratiquer et étudier sous sa guidance. Par sa pratique quotidienne et workshops auprès de différents professeurs seniors, elle est en recherche continue de la précision, l'équilibre, et la prise de conscience de soi : dans les asanas, le pranayama et dans la vie de tous les jours.

www.cristinacosta.com



Lieu : L'espace Daléas Danse, 2bis rue Louis Chaumontel, 74000 Annecy.

Nombre de places limitées

Niveau requis : Posture Sarvangasana dans l'espace ou avec support

Samedi	Dimanche
9h30 - 12h30	9h - 12h
14h30 - 17h	14h - 16h30

Repas : Vous pouvez apporter votre pique-nique, une collation légère, rapide à digérer qui pourra être prise sur place. Des boissons chaudes seront fournies pendant la pause repas (thé, café, infusion)

Inscriptions : Priorité sera donnée aux inscriptions pour les 2 journées.

2 jours : **140€** la journée de Samedi **80€** Acompte à l'Inscription : **40€**

L'acompte sera conservé en cas d'annulation de votre part après le 01 mars 2023.

Remplir et retourner le bulletin d'inscription ci-dessous avec le règlement de l'acompte.

Pour renseignements et réservations : contacter Malika Zelewitz au 06 79 77 11 98 ou

malika.zelewitz@gmail.com

BULLETIN D'INSCRIPTION

STAGE AVEC CRISTINA COSTA 18 & 19 Mars 2023 à Annecy

Nom : Prénom :

Mail : @

Adresse :

.....

Age :

Nombres d'années de pratique : Enseignez-vous le Yoga Iyengar :

Avez-vous un problème particulier à signaler ?

.....

.....

Veillez retourner ce bulletin avec un chèque d'acompte de 40€ à l'ordre Malika Zelewitz, à l'adresse : Malika Zelewitz 11 boulevard de la Rocade, 74000 Annecy

L'acompte sera conservé pour toute annulation après le 01 mars 2023.

Je m'inscris pour les 2 jours Ou Samedi uniquement

Je souhaite une facture

Je participe à ce stage sous mon entière et pleine responsabilité

Date : Signature :