

BULLETIN d'inscription

Envoyer à willybok@belgacom.net

Nom

Prénom

âge sexe

ville

portable

e-mail

vous pratiquez depuis

années de pratique de yoga Iyengar

limitations

•êtes-vous enceinte ?

[Je m'inscris au stage du 13-14/5/2023](#)

☐ je verse 40€ sur le compte de Willy Bok
IBAN BE34 2100 4586 5490
BIC GEBABEBB

☐ je verse 40€ à un cours



Willy Bok

- licencié en kinésithérapie
- professeur certifié diplômé du Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) Pune, Inde
- enseigne depuis 1991
- formateur d'enseignants en yoga Iyengar®.



Rita Poelvoorde

- danseuse étoile du Ballet du XXe siècle (M. Béjart)
- professeur esac école supérieure des arts du cirque
- professeur certifiée de yoga Iyengar®

Les deux enseignants vous corrigeront dans les postures (asanas) et vous ouvriront, dans le respect de vos limites, à l'univers postural du yoga.

Stage de **Yoga** **Iyengar®** à Ajaccio



**1 jour et 1/2 de stage les
13 et 14 mai 2023**

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

par

Willy Bok &

Rita Poelvoorde

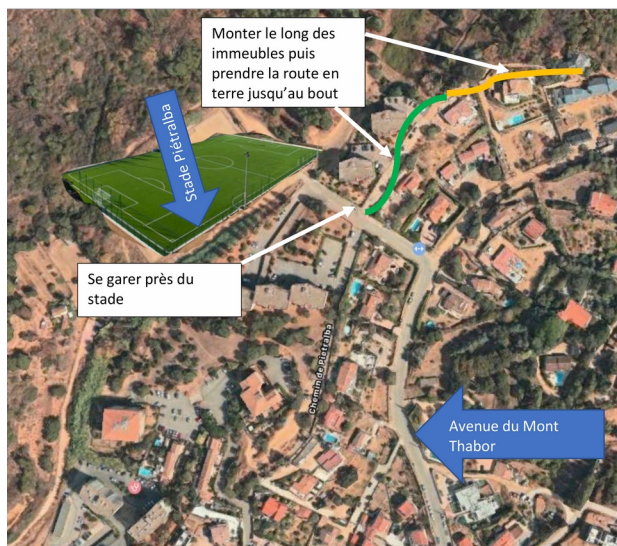
enseignants certifiés yoga Iyengar®

Le lieu

Zone À Danser Résidence Ekoïlo,
56 av du Mont Thabor 20090 Ajaccio



56, avenue du Mont Thabor 20090 Ajaccio :
Sur Pietralba, prendre l'avenue du Mont Thabor, la suivre jusqu'au stade. Puis prendre
avant le stade, et ensuite suivre le chemin en terre jusqu'aux habitations en bois. C'est
droite en haut du chemin.



Le yoga Iyengar

Dans le yoga Iyengar, afin de pratiquer les postures (asanas) dans un alignement correct et en toute sécurité, des accessoires tels que des couvertures, des blocs de bois, des ceintures, des cordes, des chaises,... sont utilisés et mis à disposition des élèves.

La méthode est systématique et progressive : elle vise d'abord à renforcer la confiance en soi de l'élève. Le pratiquant redécouvre son propre potentiel corporel tout en assouplissant ses articulations et en tonifiant ses muscles. Les systèmes digestif, urogénital, respiratoire, cardiaque, nerveux et hormonal sont irrigués. Le cours se termine par une relaxation profonde.

Horaires des 13-14 mai

Samedi 9h30-12h30 et 14h00-16h30

Dimanche 9h30-12h30

Matériel à apporter

Votre tapis de yoga si possible

Si vous en avez, des couvertures de yoga

Participation aux frais

1 jour et ½: 110€, samedi: 70€, ½ jour: 40€

Arrhes de 40€ à verser à l'inscription au

compte IBAN BE34 2100 4586 5490

BIC GEBABEBB Willy Bok ou au cours.

Arrhes remboursés si annulation 48 h avant

Le solde sera réglé à l'arrivée.

Contact

Willy Bok

willybok@belgacom.net

Rita Poelvoorde

06 70 72 30 30

poelvoorderita@gmail.com

Cours hebdomadaires:

Santa Maria Siché lundi 10h

Ajaccio mercredi 17h & 18h30

et Jeudi 17h00

www.aumyoga.be

