

Matinée de yoga Iyengar: reprendre les bases

Niveau débutant	<i>Contact et renseignements :</i>
Dimanche 14 mai 2023, de 10h à 13h	Nathalie Pighetti
Résidence Pauline Roland, salle polyvalente	06 41 66 04 58
35 rue Fessart 75019 Paris	yogakala75@gmail.com

Venez reprendre les bases du yoga Iyengar, dans leur rigueur et leur simplicité. L'atelier s'adresse aux débutants, ayant au moins 6 mois de pratique régulière. Toute fragilité éventuelle doit m'être transmise au préalable. L'atelier de 3h, axé sur l'alignement des postures, se terminera par l'exploration de certains exercices de la respiration.

Tarif : 35€

Pour s'inscrire, il suffit de me renvoyer par mail le **bulletin d'inscription ci-dessous**.

LES PLACES SONT LIMITÉES À 12 PERSONNES

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom / Prénom / Date de naissance

Adresse électronique / Téléphone

Adresse postale

Nombre d'années de pratique du yoga Iyengar

Problème de santé à signaler