

COURS JUILLET YOGA IYENGAR BORDEAUX BASTIDE



SELON L'ENSEIGNEMENT DE B.K.S. IYENGAR

Mardi 2 juillet 2024 18H30-20H15

Ouvert à tous. Thème : postures pour récupérer énergie ; je donnerai des ajustements particuliers pour les personnes qui ont un problème d'hypothyroïdie.

Mercredi 3 juillet 2024 18H15-20H00

Ouvert à tous. Thème : exploration de la zone des épaules / nuque au travers de diverses postures

Prix : 20 euros le cours.

« Toutes les asanas doivent être pratiquées de sorte qu'elles s'alignent sur le centre de soi, afin de faire l'expérience de l'infini qui y réside. »

« Un explorateur découvre un pays enchanté, je me découvre à moi-même » B.K.S. Iyengar

Recommandation : Manger au moins deux heures avant le cours.

Sur inscription. Nombre de places limitées. Merci de verser 10 euros d'arrhes.

Chèque à l'ordre de yoga bastide. Chez Marie Noëlle Garbaye 2 rue du Professeur Rechou 33100 Bordeaux.

Contact : Marie Noëlle Garbaye 0607023647

www.yoga-bastide.com yoga.bastide@gmail.com