



STAGE EQUILIBRE

Le yoga Iyengar® avec son focus sur l'alignement enseigne comment équilibrer les différentes parties du corps et le souffle pour atteindre la stabilité. Plus l'âge avance plus la notion d'équilibre se perd. Ainsi le yoga est notre outil le plus précieux pour renforcer notre ancrage et mener une vie la plus équilibrée possible. Ce stage sera l'occasion d'expérimenter quelques postures qui mettent en jeu notre équilibre, un peu de fun en perspective !

Lieu : Le Bon Conseil 6 rue Albert de Lapparent 75007 Paris (métro Ségur) - salle 217 au 2^{ème} étage

Date : Dimanche 10 juin 2018

Horaire : 9H30 – 12H30

Niveau : tous niveaux pratiquants Iyengar

Matériel : apportez votre kit (tapis, briques et ceinture), à défaut du matériel est prévu sur place.

Tarif : 40€

Bulletin d'inscription stage EQUILIBRE du 10 juin 2018

A retourner avant la date du stage avec votre règlement de 40€ (encaissé après le stage) :

- libellé à l'ordre d'HOLIWAYS
- adressé à Isabelle Lecomte, 315 chemin des Claps, cixex 249 Ter
Domaine de la Cheniere 06330 Roquefort les Pins

Nom :

Prénom :

Tel :

Email :

Observations sur votre pratique ou votre santé :