

# ATELIERS YOGA IYENGAR BORDEAUX BASTIDE



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

**Dimanche 5 février 2023 : repos dans l'espace du cœur ; postures de récupération**

**Dimanche 5 mars 2023 : Parivritta Sthiti ; postures de torsion**

**Horaires approximatifs : 16H30-19H30**

**Prix : 30 euros un atelier.**

**50 euros deux ateliers**

*« 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 l'atelier.

**Inscription :** verser 10 euros d'arrhes à l'inscription ; à partir d'une semaine avant le stage elles seront conservées. Marie Noëlle Garbaye 2 rue du Professeur Rechou 33100 Bordeaux.

**Contact :** Marie Noëlle Garbaye 0607023647

[www.yoga-bastide.com](http://www.yoga-bastide.com) [yoga.bastide@gmail.com](mailto:yoga.bastide@gmail.com)