

ATELIERS YOGA IYENGAR BORDEAUX BASTIDE



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

Dimanche 12 octobre 2025 : Exploration des postures debout (Utthishtha Sthiti) à travers la notion d'enracinement.

Dimanche 30 novembre 2025 : Jathara agni, le feu digestif.

Horaires approximatifs : 16H30-19H30

Prix : 30 euros l'atelier.

« 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 15 euros d'arrhes à l'inscription ; à partir d'une semaine avant le stage elles seront conservées. Chèque au nom de Association Yoga Bastide. A envoyer à Marie Noëlle Garbaye 2 rue du Professeur Rechou 33100 Bordeaux.

Contact : Marie Noëlle Garbaye 0607023647

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