

STAGE YOGA IYENGAR BORDEAUX BASTIDE

DIMANCHE 31 MAI 2026



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

THEME : DEPRESSION DEPRIME / ANXIETE STRESS



Horaires : 10H30-13H30 15H30-18H30

Prix : 60 euros.

LIEU : rue Jean Sabarot (en face du numéro 6) 33100 Bordeaux.

Nous aborderons le matin une pratique à la fois dynamisante et apaisante qui ouvre l'espace du cœur. L'après midi nous commencerons par un temps plus théorique et d'échange avant de faire une pratique conseillée pour l'anxiété.

Ce stage s'adresse aux personnes ayant au moins deux ans de pratique et qui aimeraient avoir des outils pour soulager les périodes émotionnellement difficiles.

Nous nous appuyerons sur des enseignements proposés par Patricia Walden et Marla Apt.

Enseignante : Marie Noëlle Garbaye, pratiquante depuis 2004. Elle possède un certificat Niveau 2 d'enseignement de Yoga Iyengar.

Inscription : verser 30 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

Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Tél :

e-mail :

Pourquoi désirez-vous faire ce stage ?