

COURS JUILLET YOGA IYENGAR BORDEAUX BASTIDE



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

Pour ceux et celles qui veulent un peu de rabe !! Ces cours s'adressent à tout le monde.

Mardi 23 juin 2026 18H30-20H15

Thème : les épaules et la nuque. Ouvert à tous.

Mercredi 24 juin 2026 18H30-20H15

Postures de récupération ; série conseillée en période de règles. Ouvert à tous.

Mardi 30 juin 2026 18H30-20H15

Thème : le dos. Ouvert à tous.

Mercredi 1 juillet 2026 18H30-20H15

Thème : feu digestif (torsions etc...). Ouvert à tous.

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 réserver.

Contact : Marie Noëlle Garbaye 0607023647

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