

Ce printemps, venez découvrir ou approfondir votre pratique de yoga Iyengar !

Sachez qu'il n'est pas nécessaire d'être souple pour le pratiquer.

Les postures sont adaptées selon le corps et la condition physique de chacun, notamment grâce à l'usage de supports. On peut ainsi progresser tout en respectant ses limites.



Voici les ATELIERS du printemps 2026

Mardi 7 avril - 18h00-20h00
Soulager le dos

Mercredi 8 avril - 10h00-12h00
Assouplir le bassin

Jeudi 9 avril - 18h00-20h00
Etirer le psoas

Vendredi 10 avril - 10h00-12h00
Détendre le corps

Ces ateliers sont ouverts à toutes et tous

Le lieu : Centre de Yoga - 15 quai de Marans à La Rochelle

Le tarif : 22€ les 2 heures

Merci de vous inscrire auprès de Fabienne, soit par sms au 07 82 88 22 05
soit par mail fabienne-avrillas@orange.fr