

Stage
D'ASHTANGA-YOGA
Février 2019



Avec Olivier Glaziou

Du Lundi 11 au mercredi 20 février 2019

En soirée de 18h30 à 20h30

À l'école d'Ashtanga-Yoga de la Tour d'Auvergne – 8, passage du Couédic – Rennes.

Renseignements et réservations :
Tel : 06 32 21 17 89 E-mail : o.glaziou@icloud.com

La pratique à la fois posturale et respiratoire proposée dans ce stage s'inspire directement de l'enseignement de S.K.Pattabhi-Joïs. Nous observerons l'ancrage au sol des postures debout et l'intérêt de la proprioception pour placer le bassin. Ainsi que divers Vinyasa (Il est composé de deux racines : « nyasa » qui signifie « placer » et « vi » qui signifie « d'une manière spécifique »).

Renseignements pratiques :

■ **LIEU**

Salle de la Tour d'Auvergne - 8, passage du Couédic - Rennes.

■ **DATES ET HORAIRES**

Du lundi 11 au mercredi 20 février 2019.

Un soir sur deux à 18h30

NB : Nombre de places limité.

■ **PRIX :**

| | | | | |
|----------|-----------|------|------|------|
| 1 séance | 2 séances | 3 | 4 | 5 |
| 20.€ | 40.€ | 60.€ | 75.€ | 90.€ |

■ **FORMALITÉS D'INSCRIPTION**

Veillez remplir le bulletin d'inscription ci-joint et le retourner dès que possible à l'adresse indiquée*, accompagné d'un chèque de 20.€ d'arrhes.

■ **BULLETIN D'INSCRIPTION** à renvoyer à *OLIVIER GLAZIOU
71Bis rue de Pilate – 35136 - ST JACQUES DE LA LANDE

✂-----

Nom : Prénom :

Adresse complète :

..... Tél :

Niveau de pratique : (1 an, 2 ans.....)

Professeur habituel :

Je m'inscris pour la(les) séance(s) du :

- Lundi 11 février - Merc 13 février - Vend 15 février

- Lundi 18 février - Merc 20 février

Je verse un acompte de : Date :

Signature :