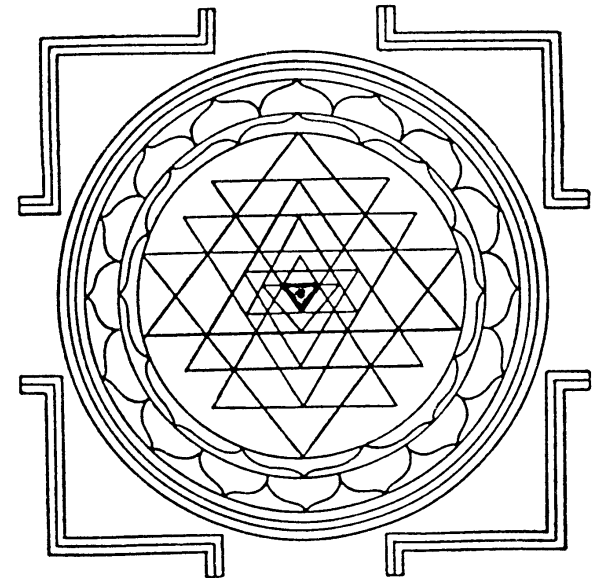


INSTITUT DE FORMATION DES YOGA TRADITIONNELS

Enseignements : Christine TOURET

Diplômée de la Fédération Française des Ecoles de Yoga



ATELIERS à thème

PROGRAMME 2017/2018

**Les ateliers peuvent être pris en cours d'année
ou suivis ponctuellement.**

Ils sont ouverts à tous les élèves pratiquant le yoga.

Lieu : Institut de Formation des Yoga Traditionnels
394 route de Rouen 80 000 AMIENS
03 22 95 71 74 ifyt@orange.fr
http ://www.amiens-yoga.fr

Fréquence : Un samedi par mois de 15h00 à 18h00
Coût : 45€

Les ateliers offrent une alternance de théorie et de pratique pour approfondir un thème particulier. Les différentes techniques peuvent être réutilisées par chacun, de façon simple et à bon escient, afin de travailler sur le premier objectif du yoga : santé, détente, équilibre personnel.

.....
Bulletin d'inscription

Nom Prénom
Adresse
Code postal Ville
Téléphone
E mail

Je m'inscris à l'atelier, ou aux ateliers suivants *

14/10/17	18/11/17	16/12/17	20/01/18
17/02/18	24/03/18	14/04/18	26/05/18

Je verse la somme de 45€ x =
par chèque à l'ordre de IFYT SARL.

* Entourez la ou les dates correspondantes

Samedi 14 octobre 2017

Les bases de la respiration

Samedi 18 novembre 2017

Gestes et contractions (mudrâ et bandha)

Samedi 16 décembre 2017

Postures et respirations relaxantes

Samedi 20 janvier 2018

Postures et respirations équilibrantes

Samedi 17 février 2018

Postures et respirations de puissance

Samedi 24 mars 2018

Apprentissage de la posture sur la tête

Samedi 14 avril 2018

Pratiques de concentration avec mantra et mala

Samedi 26 mai 2018

Yoga nidra (yoga du sommeil éveillé)