



## ASSOCIATION GENAS YOGA IYENGAR

Nous vous invitons à participer à un stage animé par Frédéric FUZIER le

**Samedi 23 NOVEMBRE 2019, salle 2 - complexe Jacques Anquetil**

### Thèmes développés :

- **Le matin (de 10h00 à 12h00) :**

«- *Méditation guidée sur le thème de l'ancrage ;*

*-Travail postural en atelier sur le thème de l'ouverture de la cage thoracique »*

- **L'après-midi (de 13h30 à 15h30) :**

« *-Respiration ,introduction à la cohérence cardiaque ;*

*-Travail postural en enchainement de base*

*-Séquence de base en Vinyasa »*

Les deux séances sont accessibles à tous (débutants et / ou confirmés).

### Tarif :

. Demi-journée : **17 €**

. Journée : **30 €**

Nous comptons sur votre participation.

**Merci aux personnes intéressées de noter leur nom sur la feuille mise à leur disposition au moment des cours, et remettre le règlement avant la date du stage impérativement.**

**Nous vous remercions d'autre part de vous présenter ¼ d'heure avant le début du stage pour aider à l'installation du matériel et d'aider au rangement en fin de stage**

**Le bureau**