



**Centre de yoga BKS Iyengar de Bruxelles Ixelles**

Rue de la Cuve, 26 1050 IXELLES  
[willybok@belgacom.net](mailto:willybok@belgacom.net)

T. 02 345 35 60  
[www.aumyoga.be](http://www.aumyoga.be)

## Ateliers avec Marie Martinez

Yoga adapté à la femme: 29 novembre 2026

Ménopause, péri/post : 18 avril 2027

Construire sa pratique *pour tous*: 6 juin 2027

Les séquences adaptées contribuent à diminuer les tensions, assouplir, tonifier, affermir, reminéraliser et redensifier les os, pacifier le système nerveux, rééquilibrer le système glandulaire, soutenir la joie de vivre.

Construire sa pratique personnelle est essentiel dans la démarche du chercheur/ de la chercheuse en yoga : comment s'approprier cette science, l'adapter, découvrir *sa voie*.

9.30-12.30 & 14.00-17.00

Envoyer à [willybok@belgacom.net](mailto:willybok@belgacom.net)

Participation 65€ Acompte 30€ \*

Sur le Compte de **La Loba Productions Asbl** : BE67 3631 4928 7787

Remboursement si annulation reçue 48h avant la rencontre

Nom/*name*

Prénom/*first name*

E-mail

Tel

Dates de(s) stage(s):

Cash/Banque: IBAN BE67 3631 4928 7787:

€

Acompte remboursé sur annulation jusque 48 heures avant le stage

Date:

Signature