

BULLETIN d'inscription

Envoyer à willybok@belgacom.net

Nom ...

Prénom...

âge ... sexe ...

adresse ...

portable ...

e-mail ...

• depuis combien de temps pratiquez-vous ...

• années de pratique de yoga Iyengar ...

• limitations ...

• êtes-vous enceinte ? ...

Entourez

[Je m'inscris au stage du 3-4/12/2022](#)

[Je m'inscris au stage du 13-14/5/2023](#)

o je verse 40€ sur le compte de Willy Bok

IBAN BE34 2100 4586 5490

BIC GEBABEBB

o je verse 40€ à un cours

Signature



Willy Bok

- licencié en kinésithérapie
- professeur certifié diplômé du Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute Pune, Inde
- enseigne depuis 1991
- formateur d'enseignants en yoga Iyengar®.



Rita Poelvoorde

- danseuse étoile du Ballet du XXe siècle (M. Béjart)
- professeur esac école supérieure des arts du cirque
- professeur certifiée du RIMYI

Les deux enseignants vous corrigeront dans les postures (asanas) et vous ouvriront, dans le respect de vos limites, à l'univers postural du yoga.

Stages de **Yoga** **Iyengar®** à **Ajaccio**



**2 x 2 jours de stage les
3 et 4 décembre 2022 et
13 et 14 mai 2023**

par

Willy Bok &

Rita Poelvoorde

enseignants certifiés yoga Iyengar®

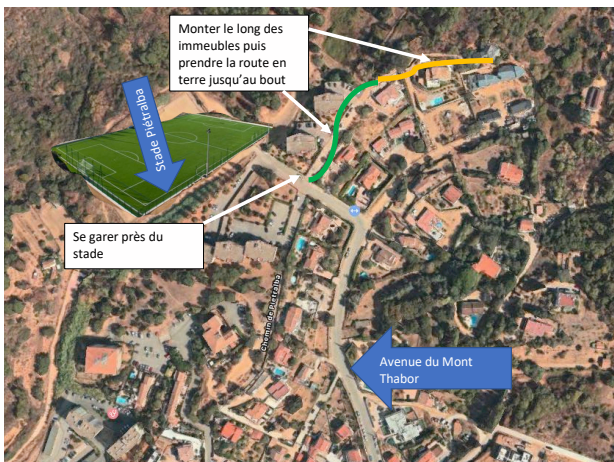
Le lieu

Zone À Danser Résidence Ekoïlo,
56 av du Mont Thabor 20090 Ajaccio



56, avenue du Mont Thabor 20090 Ajaccio :

Sur Pietralba, prendre l'avenue du Mont Thabor, la suivre jusqu'au stade. Puis prendre la première à dr avant le stade, et ensuite suivre le chemin en terre jusqu'aux habitations en bois. C'est la dernière sur la droite en haut du chemin.



Le yoga Iyengar

Dans le yoga Iyengar, afin de pratiquer les postures (asanas) dans un alignement correct et en toute sécurité, des accessoires tels que des couvertures, des blocs de bois, des ceintures, des cordes, des chaises,... sont utilisés et mis à disposition des élèves.

La méthode est systématique et progressive : elle vise d'abord à renforcer la confiance en soi de l'élève. Le pratiquant redécouvre son propre potentiel corporel tout en assouplissant ses articulations et en tonifiant ses muscles. Les systèmes digestif, urogénital, respiratoire, cardiaque, nerveux et hormonal sont irrigués. Le cours se termine par une relaxation profonde.

Horaires des 3-4 décembre, 13-14 mai

Samedi 9h30-12h30 et 14h00-16h30

Dimanche 9h30-12h30

Matériel à apporter

Votre tapis de yoga si possible

Si vous en avez, des couvertures de yoga

Participation aux frais

2 jours 110€, samedi : 70€, ½ jour : 40€

Arrhes de 40€ à verser à l'inscription au

compte IBAN BE34 2100 4586 5490

BIC GEBABEBB Willy Bok ou au cours.

Mentionnez la date du stage.

Arrhes remboursés si annulation 48 h avant

Le solde sera réglé à l'arrivée.

Contact

Willy Bok
willybok@belgacom.net

Rita Poelvoorde
06 70 72 30 30
poelvoorderita@gmail.com

Cours hebdomadaires:
Santa Maria Siché lundi 10h
Ajaccio mercredi 18h30

www.aumyoga.be

