

## **Cours collectif de yoga pour élèves ayant des problèmes physiques mineurs**

avec Stéphane Bourhis enseignant certifié depuis 2013

Lundi 16h15 – 17h45 \* voir dates ci-dessous.

Le cours s'adresse aux élèves ayant des problèmes physiques mineurs tels que maux de dos, de genoux, de cou, d'épaules ect...

REMARQUE : Vous devrez vous inscrire pour suivre ce cours. Une expérience préalable du yoga lyengar est requise pour rejoindre le cours.

Merci de prendre contact par mail avec Stéphane [stephane.bourhis@gmail.com](mailto:stephane.bourhis@gmail.com) et lui décrire brièvement le problème, la région.

Ce cours est aussi ouvert aux élèves souhaitant *prévenir* les problèmes !

Dates\*

9 cours en 2024: 23/09, 30/09, 7/10, 21/10, 4/11, 18/11, 25/11, 2/12, 16/12.

14 cours en 2025: 6/01, 20/01, 27/01, 3/02, 24/02, 3/03, 24/03, 31/03, 7/04, 21/04, 12/05, 2/06, 23/06, 30/06.