



Centre de Yoga BKS Iyengar de Bruxelles Ixelles
BKS Iyengar Yoga Center of Brussels Ixelles
Rue de la Cuve, 26 1050 BRUXELLES
www.aumyoga.be

Upside Down Foundations & Handstands 29 mars *March* 2026

Pour les élèves pratiquant Sirsasana, Pincha Mayurasana et Sarvangasana, désirant progresser vers les équilibres sur les mains.

For students practising Sirsasana, Pincha Mayurasana and Sarvangasana, wishing to progress towards handstands.

Avec / with Simon Bergé, professeur certifié de yoga Iyengar
certified Iyengar Yoga teacher

En première partie (± 2h30), on prépare la conscience corporelle, la force et la flexibilité nécessaires pour Sirsasana, en passant par Pincha Mayurasana. En deuxième partie, on explore les façons de monter en Adho Mukha Vrksasana.

During the first part (± 2½ hours), we prepare our body awareness, the strength and flexibility necessary for Sirsasana, including Pincha Mayurasana. In the second part, we explore the ways to get into Adho Mukha Vrksasana.

Horaire/ schedule : 12h00-14.30 + 15h-17h Participation/ fees : 50€

*acompte 20€, remboursé sur annulation jusqu'à 48 heures avant le stage
deposit 20€ reimbursed if cancelled up to 48 hours before the workshop*

Compte de Simon Bergé IBAN: BE32 1030 7827 2402 BIC: NICABEBB

Envoyer votre inscription à willybok@belgacom.net et régler l'acompte
Send registration to willybok@belgacom.net and pay the deposit

Nom/*name*

Prénom/*First name*

E-mail

Tel

Cash/Banque/Bank : IBAN: BE32 1030 7827 2402 BIC: NICABEBB

€

*Acompte remboursé sur annulation jusqu'à 48 heures avant le stage
deposit 20€ reimbursed if cancelled up to 48 hours before the workshop*

Date :

Signature