



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

Révision des inversions et équilibre sur les mains *Upside Down Foundations & Handstands* 11 octobre *October* 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 Lev 2 *Level 2 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 (2h), on explore les façons de monter et **rester** 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 (2h), we explore the ways to get into and **stay** in 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 : BE90 7310 5751 7032 BIC : KREDBEBB

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 : BE90 7310 5751 7032 BIC : KREDBEBB

€

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