

# Yoga d'été

Les JEUDIS à thème

Mois d'août

De 18h00 à 20h00

Au Centre Iyengar

15 quai de Marans – La Rochelle



\*Tout niveau

\*Matériel nécessaire : Tapis - Deux briques - Une sangle - Un tissu

*Le jeudi 12 août*

*Ouverture des épaules – Renforcement*

*Le jeudi 19 août*

*Bas du dos : sa largeur et sa longueur*

*Le jeudi 26 août*

*Ouverture du bassin et des hanches*

Inscriptions et renseignements auprès de *Fabienne Avillas*

*07-82-88-22-05*

*[fabienne-avillas@orange.fr](mailto:fabienne-avillas@orange.fr)*

*Attention nombre de places limité : 11 élèves – tarif 20€*