



# YOGA RECLOSES

**Reprise  
des cours  
le 4 sept.**



YOGA RECLOSES vous propose des cours de Yoga selon la **méthode Iyengar**. À la fois traditionnel et moderne, le yoga Iyengar peut être pratiqué à toutes les étapes de la vie.

La pratique du Yoga Iyengar est progressive, l'utilisation d'un système de supports (briques en bois, sangles, couvertures, chaises...) peut aider à un meilleur apprentissage des postures.

## Horaires

### Sept 2023 - Juillet 2024

Lundi :

9h/10h30 - Niveau 2

11h/12h30 - Séniors (+60 ans)

Mercredi :

18h30/20h - Niveau 1-2

Vendredi :

18h30/20h - Niveau 2

Samedi :

9h/10h30 - Spécial Dos

11h/12h - Niveau 1

## Contact :

Tél : 06 72 86 44 64

Email : [anne-fleur.toffier@panca.fr](mailto:anne-fleur.toffier@panca.fr)

## Cours d'essai gratuit.

**Le nombre de place étant limité, il est nécessaire de s'inscrire avant la séance.**