



Anne-Fleur Toffier, Professeur Certifié de Yoga Iyengar
Yoga Recloses - 81 rue Grande, 77760 Recloses
Tél : 06 72 86 44 64 - Email : anne-fleur.toffier@panca.fr

Bonjour à toutes et à tous,

J'espère que vous avez bien profité de cet été lumineux et que vous êtes prêts pour la rentrée... yogique !!

Yoga Recloses propose des cours selon la méthode Iyengar. Le yoga Iyengar peut être pratiqué à toutes les étapes de la vie. Le détail des postures est minutieusement exploré jusqu'aux couches anatomiques les plus profondes. Le corps et l'esprit s'étirent au-delà de leurs limites quotidiennes et sont amenés à agir harmonieusement.

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 2022-2023

LUNDI

9h00-10h30 Niveau 1-2
16h00-17h30 Séniors (+60 ans)
19h00-20h30 Niveau 1-2

MARDI

10h00-11h30 Détente & récupération

MERCREDI

18h30-20h00 Niveau 1

VENDREDI

12h30-14h00 Niveau 1
18h30-20h00 Niveau 1-2

SAMEDI

9h00-10h30 Niveau 1-2



Le nombre de places étant limité, il est nécessaire de réserver avant la séance. Les cours sont donnés en français et en anglais.

Pour toute information supplémentaire sur le déroulement des cours, les différents niveaux et les tarifs, n'hésitez pas à me contacter par mail, sms ou téléphone.

À très vite les tapis,

Anne-Fleur