

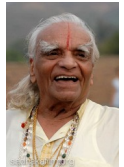
LES 13 ET 14 AVRIL 2024
RENCONTRE ET PARTAGE AVEC LE YOGA DE BKS IYENGAR
À GOURDON

À cette occasion nous approfondirons les yamas et niyamas dans les postures

BKS Iyengar, né le 14 décembre 1918, est décédé en 2014 à l'âge de 96 ans. Touché par la maladie dès son jeune âge : malaria, typhoïde et tuberculose, il a été initié au yoga par son beau-frère **Krisnamacharya** pour améliorer sa santé. **Ainsi, il a développé une étude du corps très précise, très détaillée et très consciente.** Aujourd'hui, son œuvre est répandue dans le monde entier. Il a voué sa vie au yoga avec comme référence le yoga de **Patanjali**.

« Votre corps est l'enfant de votre âme, vous devez nourrir et éduquer cet enfant »

BKS Iyengar.



Domy Cazes, 67 ans, enseignante du Yoga Iyengar depuis 30 ans, vient partager 35 années de pratique du yoga. Diplômée de l'Institut de BKS Iyengar en 1998, elle effectue plusieurs formations intensives pour professeurs à l'institut d'Iyengar de Pune en Inde ainsi que de nombreux séjours spirituels. Une longue et précise pratique du yoga lui a permis de retrouver sa mobilité après un grave accident en 2019.

PROGRAMME

samedi 13 avril **9 h 30 à 12 h 30 - 16 h 30 à 18 h**
dimanche 14 avril **9 h 30 à 12 h 30 - 15 h 30 à 17 h**

Matin : méditation et approfondissement des postures

Après-midi : pratique récupérative

TARIF :

Participation à la location de la salle : 20€ par personne

Participation libre et consciente pour l'enseignante.

INSCRIPTION ET RÉSERVATION (avant le 05/04) : 06 19 07 59 75