



### **Delphine Sicard**

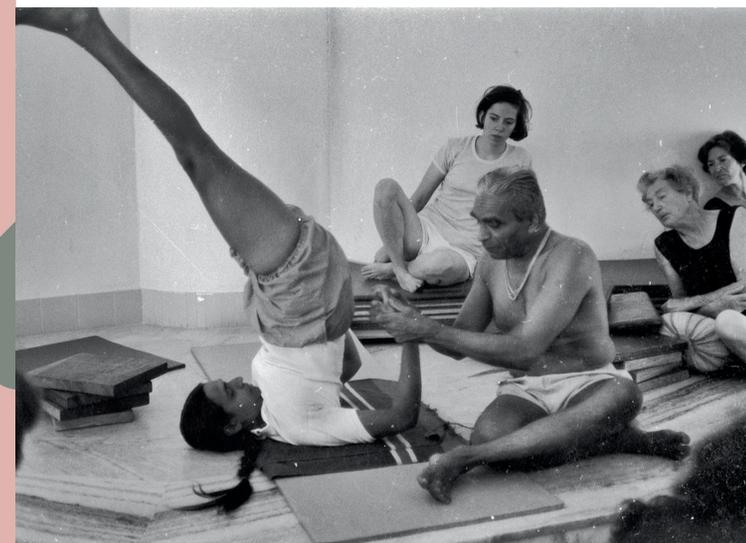
Certifiée professeure de yoga Iyengar® depuis 2007, Delphine fonde en 2022 le Centre de Yoga Iyengar de Montpellier afin de transmettre un enseignement de qualité et partager autour d'elle les bienfaits que le yoga promet.



**Centre de Yoga Iyengar Méditerranée** - 35 allée Kléber 34000  
Montpellier 06 23 17 41 01 / [yoga.iyengar.mediterranee@gmail.com](mailto:yoga.iyengar.mediterranee@gmail.com)  
[www.mediterra-yoga.fr](http://www.mediterra-yoga.fr)



## **STAGE YOGA IYENGAR®**



### **Weekend-end de Pentecôte**

18, 19 et 20 mai 2024 de 9h à 12h

*avec Delphine Sicard, professeure certifiée Iyengar®*

### **Centre de Yoga Iyengar Méditerranée**

35 allée Kléber 34000 Montpellier

# PROGRAMME

## Jour 1

Se débarrasser des tensions accumulées dans le corps en créant espace et ouvertures.

## Jour 2

Activer les défenses immunitaires en redonnant fermeté au haut du dos et espace aux poumons.

## Jour 3

Trouver la détente dans l'effort : Postures debouts et détente profonde.



**Inscription**

Scannez-moi !

Max 15 élèves

TARIF  
90€  
TARIF  
TARIF  
TARIF  
TARIF

