

l'Italie à Paris  
**Corsi di Yoga**  
en Italien

Printemps-été  
**2023**

## Réservation

pour vous inscrire,  
veuillez nous envoyer un  
courriel à l'adresse  
suivante

[cours.iicparigi@esteri.it](mailto:cours.iicparigi@esteri.it)

01 85 14 62 54

***Nuova energia  
nuovi progetti!***

## Les séances 18h30

**22**  
MAI

**5**  
JUN

**12**  
JUN

**19**  
JUN

**26**  
JUN

**3**  
JUILLET

**6 cours de yoga** pour apprendre une petite routine de nettoyage énergétique par la présence à soi dans le mouvement ainsi qu'au repos. De la plus traditionnelle salutation au soleil à l'expérimentation ludique de mouvements ondulatoires de la colonne jusqu'au moment de goûter l'effet réparateur d'une pose au sol de présence à soi guidée, ce sera l'occasion d'installer la discipline d'une petite pratique de santé : **discipline dans la douceur et la bonne humeur !**

# Yoga en Italie

ISTITUTO ITALIANO  
DI CULTURA PARIGI

50 rue de Varenne  
75007 Paris

[www.iicparigi.esteri.it](http://www.iicparigi.esteri.it)

**Printemps  
renouveau  
énergétique !**



## **Paola La Falce**

**Prof de Yoga**

**téléphone :**

**01 85 14 62 54**

**cours.iicparigi@esteri.it**

## **Paola La Falce**

Enseignante de yoga à Paris depuis 1999, Paola La Falce, s'est formée à des pratiques de yoga différentes avec des écoles et des enseignants passionnants avec qui elle a constamment affiné sa pratique et sa vision de l'enseignement de cette vaste discipline. Après une première formation à l'enseignement avec l'école Sivananda elle a été formée et a enseigné le Yoga Ashtanga (AYP) le Restorative Yoga (par Judith Hanson Lasater) et plus récemment le Yoga Katonah (Nevine Michaan). Elle enseigne au studio Ashtanga Yoga Paris, en cours privés et en entreprise. Dans ses cours, elle vise à mettre en place un espace accueillant où laisser dissoudre les tensions et reconnecter avec la fluidité du corps et la paix du mental.



## **Calendrier et tarifs**

**du 22 mai au 3 juillet**

**18h30- 19h30**

**le lundi**

**promo 6 séances**

**95 euros**

**22 mai 5, 12, 19, 26 juin 3 juillet 2023**

**1 séance**

**20 euros**