



Centre de Yoga Iyengar® de Tours  
 31 rue Girard de Vasson - 37100 TOURS  
 Tél. : 02 47 41 07 00  
 lydie.yogatours@free.fr  
 www.yoga-iyengar-tours.fr

Utilisé avec la permission de B.K.S. IYENGAR

# Centre de Yoga IYENGAR®

Lydie DRIVIERE - Nathalie CLAUDEL



**Le yoga IYENGAR® :**  
 une pédagogie progressive  
 et individualisée qui recentre.



SAISON 2019/2020

Horaires & Tarifs 2019/2020

JOURS	HEURES	NIVEAUX
lundi	<b>N</b> 10 h - 11 h 30	3 <sup>e</sup> & 4 <sup>e</sup> année
	<b>L</b> 18 h - 19 h 30	Intermédiaire
	<b>L</b> 19 h 30 - 21 h	Débutants
mardi	<b>N</b> 18 h - 19 h 30	Intermédiaire
	<b>N</b> 19 h 30 - 21 h	2 <sup>e</sup> & 3 <sup>e</sup> année
mercredi	<b>N</b> 9 h 30 - 11 h	Débutants
	<b>N</b> 11 h - 12 h 30	2 <sup>e</sup> année (tendance relaxation)
	<b>L</b> 18 h - 19 h 30	Débutants
	<b>L</b> 19 h 30 - 21 h	Avancé
jeudi	<b>N</b> 9 h - 10 h 30	Intermédiaire
	<b>L</b> 10 h 30 - 12 h	3 <sup>e</sup> & 4 <sup>e</sup> année
	<b>L</b> 18 h 30 - 20 h	Intermédiaire
	<b>L</b> 20 h - 21 h 30	2 <sup>e</sup> & 3 <sup>e</sup> année
vendredi	<b>L</b> 14 h 45 - 16 h 15	2 <sup>e</sup> année (tendance relaxation)
	<b>L</b> 18 h - 19 h 30	2 <sup>e</sup> année
	<b>L</b> 19 h 30 - 21 h	Intermédiaire

**L** Lydie Drivière    **N** Nathalie Claudel

	MENSUEL	TRIMESTRE		ANNUEL
		1 <sup>er</sup>	2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup>	
1 cours/sem.	70 €	195 €	160 €	480 €
2 cours/sem.		330 €	265 €	800 €
Etud./Chôm.		170 €	140 €	425 €
Cours à l'unité :	25 €	Cours d'essai :		15 €
Cours particulier :	60 €	Cours supplémentaire :		12 €

Les tarifs sont tous TTC.

Adhésion à l'Association Française de Yoga Iyengar : 30 €

**Chacun pourra retrouver la maîtrise de soi, l'efficacité et la compétence dans ses actes de la vie courante.**

La technique d'enseignement adaptée à la **vie moderne** ainsi que l'utilisation de supports spécifiques rendent cette **méthode efficace** pour qui veut améliorer son **potentiel énergétique** et sa vitalité dans un contexte non compétitif mais **évolutif**.

L'accompagnement personnalisé et la précision du vocabulaire utilisé permettent d'obtenir des résultats basés sur une progression régulière perceptible pour :

- » Développer **souplesse et fermeté** du corps
- » Améliorer le **fonctionnement des systèmes** sanguin, digestif, respiratoire et nerveux
- » Affiner la capacité d'observation de soi en augmentant la **faculté de concentration**
- » Apporter détente, **sérénité** et joie profonde.

*"Aucune amélioration spirituelle n'est possible en l'absence d'un cadre éthique. L'éthique, c'est la philosophie en action."*

B.K.S. Iyengar

**Lydie Drivière :**  
**certifiée Advanced Junior 1\* , pratique  
et enseigne depuis plus de 25 ans.**

\* Niveau 8

- Anime des cours de différents niveaux ; débutants à avancés, femmes enceintes, relaxation.
- Formatrice de professeurs de yoga IYENGAR®
- Perfectionne chaque année ses connaissances directement à la source du yoga IYENGAR®, en Inde.
- Editrice et traductrice d'articles sur le yoga pour des revues spécialisées.



**Nathalie Claudel :**  
**certifiée Intermediare Junior 1\***

\* Niveau 2



Nathalie, enseignante de formation, a choisi la voie du yoga en 2001. Elle enseigne au Centre de Yoga IYENGAR® de Tours depuis 2008.



**Des centaines de  
Centres de yoga IYENGAR®  
dans le monde**

### **B.K.S. IYENGAR 1918-2014**

*B.K.S. Iyengar est né en 1918 dans le Sud de l'Inde. En 1954, il a été introduit en Occident par Yehudi Menuhin. Travailleur infatigable durant des décennies pour présenter le yoga à tous, il suscite toujours un respect unanime. La création d'une journée internationale du Yoga lui tenait à cœur ; le 21 juin lui est dédié. Aujourd'hui son fils Prashant et sa petite-fille Abhijata poursuivent et sauvegardent son œuvre en maintenant une relation très forte avec la communauté internationale.*

**Le Centre de yoga IYENGAR®  
de Tours existe depuis 1993.**

- Spacieux, clair, fonctionnel, adapté à la pratique du yoga,
- Offre une belle salle équipée et des vestiaires indépendants,
- Situé dans un environnement calme avec facilité de parking,
- Dédié à l'enseignement du yoga IYENGAR®.
- Accueil personnalisé et professionnel.



La marque déposée et le logo sont des gages de qualité dans l'enseignement. Ce logo est une référence internationale pour les quelques 3 000 enseignants certifiés du monde entier.

[www.bksiyengar.com](http://www.bksiyengar.com)



Les deux enseignantes sont diplômées du Ramamani Iyengar Yoga Institute et membres de l'Association Française de Yoga Iyengar®

**Le yoga IYENGAR®  
en 5 points :**

- »»» La technicité pour arriver à l'alignement.
- »»» La durée de tenue de la posture pour en obtenir la saveur.
- »»» L'enchaînement postural qui influence sur la stabilité physique, émotionnelle et mentale.
- »»» La combinaison des 3 premiers points déverrouille les corps physique, organique et psychique.
- »»» La pratique personnelle pour approfondir sa propre expérience.