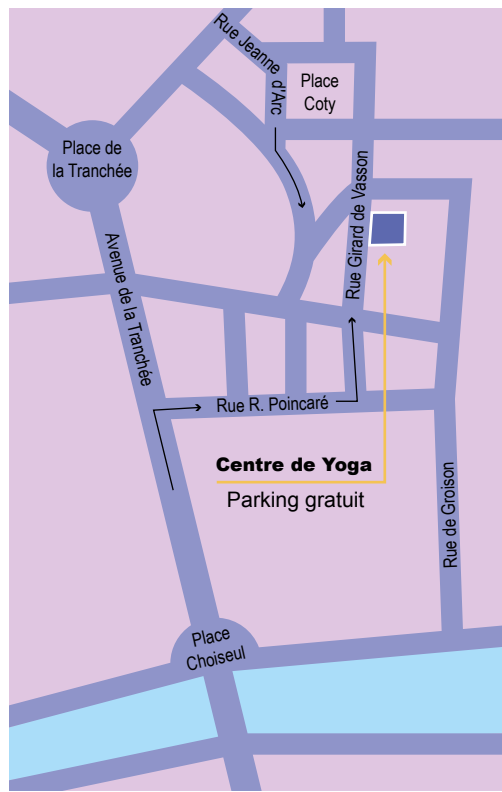


Centre de Yoga IYENGAR®

Lydie DRIVIERE - Nathalie CLAUDEL



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



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



SAISON 2020/2021

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

Horaires & Tarifs 2020/2021

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

L Lydie Drivière N Nathalie Claudel

	MENSUEL	TRIMESTRE		ANNUEL
		1 ^{er}	2 ^e et 3 ^e	
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 Niveau 3, pratique
et enseigne depuis plus de 25 ans.

- 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 Niveau 1 depuis 2008



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



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 influe 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.