

Centre de Yoga IYENGAR®

Lydie DRIVIERE - Nathalie CLAUDEL
Cécile VALETTE - Andrea MUÑOZ



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



SAISON 2024/2025

Lydie Drivière : certifiée Niveau 4
Pratique et enseigne depuis plus de 30 ans



Lydie a créé le centre de yoga IYENGAR® de Tours en 1993. Elle a dirigé plusieurs formations de professeurs de yoga certifiés IYENGAR®. Elle reste profondément reliée à la source du yoga IYENGAR® en Inde.

Nathalie Claudel : certifiée Niveau 2
Pratique depuis plus de 20 ans



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

Cécile Valette : certifiée Niveau 1
Pratique depuis plus de 10 ans



Cécile est enseignante en milieu scolaire et a choisi de compléter sa formation à travers l'enseignement du yoga. Formée au Centre de Yoga IYENGAR® de Tours, elle enseigne depuis 2019.

Andrea Muñoz-Allendes : certifiée Niveau 1
Pratique depuis plus de 15 ans



Andrea, médiatrice culturelle et danseuse de formation découvre le yoga IYENGAR® en 2009, une révélation ! Elle s'engage dans la voie de son enseignement en 2016.

Horaires & Tarifs 2024/2025

L Lydie Drivière N Nathalie Claudel C Cécile Valette A Andrea Muñoz

JOURS	HEURES	NIVEAUX
lundi	N 10 h - 11 h 30	Intermédiaire I
	L 18 h - 19 h 30	Débutants
	L 19 h 30 - 21 h	Intermédiaire I
mardi	A 10 h 30 - 12 h	Débutants
	N 18 h - 19 h 30	Intermédiaire I
	N 19 h 30 - 21 h	3 ^e & 4 ^e année
mercredi	N 9 h 30 - 11 h	2 ^e & 3 ^e année
	N 11 h - 12 h 30	2 ^e année (tendance relaxation)
	L 18 h - 19 h 30	Intermédiaire I
	L 19 h 30 - 21 h	Intermédiaire II
jeudi	A 9 h - 10 h 30	2 ^e & 3 ^e année
	L 10 h 30 - 12 h	3 ^e & 4 ^e année
	C 12 h 15 - 13 h 45	2 ^e & 3 ^e année
	L 18 h 30 - 20 h	Intermédiaire II
	L 20 h - 21 h 30	2 ^e année
vendredi	L 10 h 30 - 12 h	2 ^e année (tendance relaxation)

	MENSUEL	TRIMESTRE	ANNUEL
		1 ^{re} 2 ^e et 3 ^e	
1 cours/sem.	70 €	200 € 170 €	500 €
2 cours/sem.		330 € 265 €	800 €
Etud./Chôm.		170 € 150 €	430 €
Cours d'essai :	15 €	Cours à l'unité :	25 €
Cours particulier :	65 €	Cours supplémentaire :	12 €

Adhésion à l'Association Française de Yoga Iyengar : 32 €

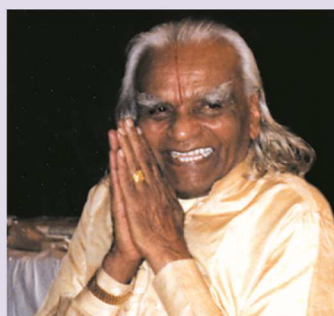
Les tarifs sont tous TTC.

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

Des centaines de centres de
yoga IYENGAR® dans le monde.



- 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.



B.K.S. IYENGAR
1918-2014

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.

"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



La marque déposée et le logo sont des gages de qualité dans l'enseignement. Ce logo est une référence internationale pour les milliers de professeurs diplômés du monde entier.
www.bksiyengar.com

La pratique du Yoga IYENGAR® vous permet de retrouver la maîtrise de votre corps et son agilité au quotidien.

L'enseignement, adapté aux diverses contraintes de la vie moderne, s'appuie notamment sur l'utilisation de matériels spécifiques pour vous donner la possibilité de bénéficier pleinement de toutes les postures, quelque soit votre condition.

Cette pratique **régénère votre vitalité** dans un contexte bienveillant et évolutif, en commençant par la pratique physique pour tendre vers une prise de conscience du souffle puis du calme mental.

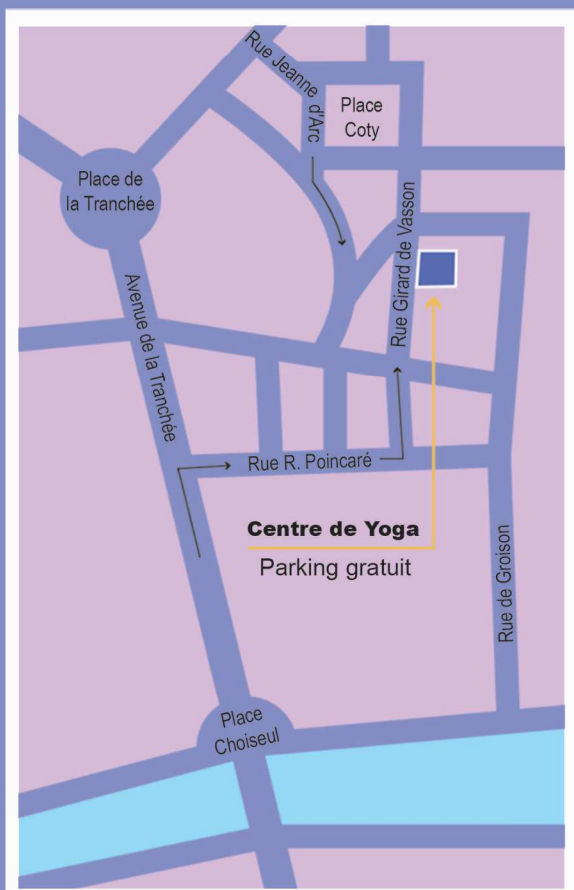
L'accompagnement personnalisé, dès le 1er cours, votre présence régulière ainsi que la qualité de l'enseignement assurent une progression régulière pour :

- Développer souplesse, mobilité, fermeté et force ;
- Se **réapproprier** son corps ;
- Améliorer le **fonctionnement des systèmes** sanguin, digestif, respiratoire et nerveux ;
- Élargir les facultés de **concentration** puis celles de la **conscience** pour vivre pleinement le moment **présent** ;
- Apporter détente, **sérénité** et joie profonde.



Le yoga IYENGAR® en 5 points :

- La précision des explications pour arriver à l'harmonie et l'alignement
- La durée de tenue de la posture pour en obtenir un effet bénéfique
- L'enchaînement postural qui influe sur la stabilité physique, émotionnelle et mentale
- La combinaison des 3 premiers points harmonise les corps physique, organique et psychique
- La pratique personnelle pour approfondir et affiner sa propre expérience.



Contacts Professeures:

Lydie Driviere
06 81 96 20 92
lydie.yogatours@free.fr

Nathalie Claudel
06 71 89 91 39
natajyi@gmail.com

Cécile Valette
06 78 04 95 90
pipil4@wanadoo.fr

Andrea Muñoz Allendes
06 33 70 99 40
naitikayoga@gmail.com

Centre de Yoga Iyengar® de Tours

31 rue Girard de Vasson
37100 TOURS

Tél. : 02 47 41 07 00

www.yoga-iyengar-tours.fr

 Centre de yoga Iyengar de Tours