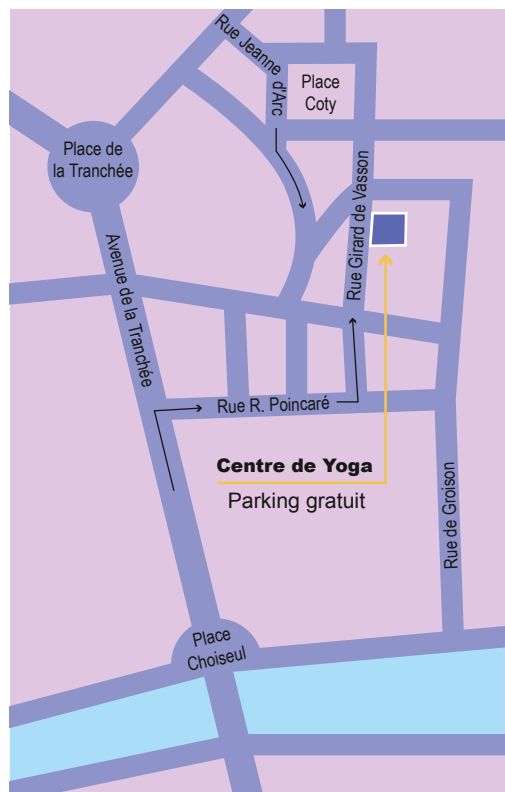


# Centre de Yoga IYENGAR®

Lydie DRIVIERE - Nathalie CLAUDEL  
Cécile VALETTE



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



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



SAISON 2022/2023

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 2022/2023

| JOURS    | HEURES              | NIVEAUX                                       |
|----------|---------------------|---|
| lundi    | N 10 h - 11 h 30    | 3 <sup>e</sup> & 4 <sup>e</sup> année         |
|          | L 18 h - 19 h 30    | Intermédiaire                                 |
|          | L 19 h 30 - 21 h    | 2 <sup>e</sup> & 3 <sup>e</sup> année         |
| mardi    | N 18 h - 19 h 30    | 3 <sup>e</sup> & 4 <sup>e</sup> année         |
|          | N 19 h 30 - 21 h    | Intermédiaire                                 |
| mercredi | N 9 h 30 - 11 h     | Débutants                                     |
|          | N 11 h - 12 h 30    | 2 <sup>e</sup> année<br>(tendance relaxation) |
|          | L 18 h - 19 h 30    | 2 <sup>e</sup> année                          |
|          | L 19 h 30 - 21 h    | Intermédiaire/Avancé                          |
| jeudi    | N 9 h - 10 h 30     | Intermédiaire                                 |
|          | L 10 h 30 - 12 h    | 3 <sup>e</sup> & 4 <sup>e</sup> année         |
|          | C 12 h 15 - 13 h 45 | Débutants                                     |
|          | L 18 h 30 - 20 h    | Intermédiaire                                 |
|          | L 20 h - 21 h 30    | Débutants                                     |
| vendredi | L 14 h 45 - 16 h 15 | 2 <sup>e</sup> année<br>(tendance relaxation) |
|          | L 18 h - 19 h 30    | Débutants                                     |
|          | L 19 h 30 - 21 h    | Intermédiaire                                 |

L Lydie Drivière N Nathalie Claudel C Cécile Valette

|                     | MENSUEL | TRIMESTRE                   | ANNUEL                           |
|---------------------|---------|-----------------------------|----------------------------------|
|                     |         | 1 <sup>er</sup>             | 2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> |
| 1 cours/sem.        | 70 €    | 200 €                       | 170 € 500 €                      |
| 2 cours/sem.        |         | 330 €                       | 265 € 800 €                      |
| Etud./Chôm.         |         | 170 €                       | 150 € 430 €                      |
| 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 €

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.



**Lydie Drivière :**  
**certifiée Niveau 4, pratique**  
**et enseigne depuis plus de 30 ans.**

- Anime des cours de différents niveaux ; débutants à avancés, femmes enceintes, relaxation.
- Reste profondément reliée à la source du Yoga IYENGAR® en Inde.
- Traductrice d'article sur le yoga, traductrice simultanée lors de stages ou conventions.
- A dirigé plusieurs formations de professeurs de yoga.

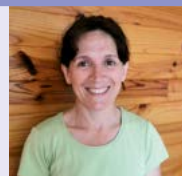


**Nathalie Claudel : certifiée Niveau 2,**  
**pratique depuis plus de 20 ans**



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.



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

**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.*

**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, fermeté et **sensations corporelles**.
- » 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.

*"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**

Les trois enseignantes sont diplômées du Ramamani Iyengar Memorial 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.