

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
 Cécile VALETTE



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



SAISON 2022/2023

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	2 ^e & 3 ^e année
mardi	N 18 h - 19 h 30	3 ^e & 4 ^e année
	N 19 h 30 - 21 h	Intermédiaire
mercredi	N 9 h 30 - 11 h	Débutants
	N 11 h - 12 h 30	2 ^e année (tendance relaxation)
	L 18 h - 19 h 30	2 ^e année
	L 19 h 30 - 21 h	Intermédiaire/Avancé
jeudi	N 9 h - 10 h 30	Intermédiaire
	L 10 h 30 - 12 h	3 ^e & 4 ^e 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 ^e année (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 ^{er}	2 ^e et 3 ^e	
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

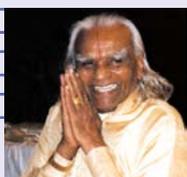


Nathalie, enseignante de formation, a choisi la voie du yoga en 2001. Elle enseigne au Centre de Yoga IYENGAR® de Tours depuis 2008.

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.