



COURS

# YOGAIYENGAR

NIDRA



YOGA **STUDIO**

Christine Castillon

Professeur certifié RIMYI Pune (Inde)



[yoga-iyengar.com](http://yoga-iyengar.com)

# COURS IYENGAR et NIDRA

## Le **yoga iyengar**

repose sur la précision  
de l'alignement, et

l'attention continue

dans l'ajustement.

La posture

apparemment physique

devient support de

méditation pour

raffermir le corps et

discipliner l'esprit.

En traversant l'effort,

nous apprenons à

équilibrer les forces

opposées, la mobilité

et la stabilité, pour

toucher un espace sans

limite de liberté et de

paix où l'action se fond

dans la contemplation.

## Le **yoga nidra**

nous conduit, par

étapes, bien au-delà

de la relaxation,

au cœur même de

notre être et nous

reconnecte avec nos

ressources profondes.

Cette exploration du

lâcher-prise et des

états méditatifs est un

complément inestimable

à la pratique posturale.

## LUNDI

Intermédiaire	3 <sup>e</sup> -4 <sup>e</sup> année	<b>10h00 – 11h30</b>
Yoga Nidra	Tous niveaux	<b>12h30 – 13h45</b>
Général	5 <sup>e</sup> année	<b>18h15 – 20h00</b>

## MARDI

Base	1 <sup>e</sup> -2 <sup>e</sup> année	<b>12h30 – 13h45</b>
Intermédiaire	2 <sup>e</sup> -4 <sup>e</sup> année	<b>18h15 – 19h45</b>

## MERCREDI

Base	1 <sup>e</sup> -2 <sup>e</sup> année	<b>10h00 – 11h15</b>
Général	5 <sup>e</sup> année	<b>18h00 – 19h45</b>
Yoga Nidra	Tous niveaux	<b>20h00 – 21h15</b>

## JEUDI

Intermédiaire	3 <sup>e</sup> à 4 <sup>e</sup> année	<b>12h15 – 13h45</b>
Base	1 <sup>e</sup> -2 <sup>e</sup> année	<b>18h00 – 19h15</b>

## VENDREDI

Intermédiaire	3 <sup>e</sup> à 4 <sup>e</sup> année	<b>10h00 – 11h30</b>
Yoga Nidra	Tous niveaux	<b>12h30 – 13h45</b>
Général	5 <sup>e</sup> année	<b>18h15 – 20h00</b>

Les places sont limitées à 12  
dans tous les cours.

Pour suivre un premier cours,  
contactez chaque professeur.

**Yoga Iyengar avec Christine Castillon,**  
Professeur certifié RIMYI  
06 85 20 26 20

**Yoga Nidra avec Nadine Combes,**  
Integral Yoga Institute  
06 16 17 22 38



**YOGA STUDIO**

Association APPROCHES  
33, rue du PASSAGE 75  
34070 Montpellier

[yoga-iyengar.com](http://yoga-iyengar.com)

# HORAIRES 2017-2018

LUNDI	10h00 – 11h30	Intermédiaire	3 <sup>e</sup> -4 <sup>e</sup> année
	12h30 – 13h45	Yoga Nidra	Tous niveaux
	18h15 – 20h00	Général	5 <sup>e</sup> année
MARDI	12h30 – 13h45	Base	1 <sup>e</sup> -2 <sup>e</sup> année
	18h15 – 19h45	Intermédiaire	2 <sup>e</sup> -4 <sup>e</sup> année
MERCREDI	10h00 – 11h15	Base	1 <sup>e</sup> -2 <sup>e</sup> année
	18h00 – 19h45	Général	5 <sup>e</sup> année
	20h00 – 21h15	Yoga Nidra	Tous niveaux
JEUDI	12h15 – 13h45	Intermédiaire	3 <sup>e</sup> à 4 <sup>e</sup> année
	18h00 – 19h15	Base	1 <sup>e</sup> -2 <sup>e</sup> année
VENDREDI	10h00 – 11h30	Intermédiaire	3 <sup>e</sup> à 4 <sup>e</sup> année
	12h30 – 13h45	Yoga Nidra	Tous niveaux
	18h15 – 20h00	Général	5 <sup>e</sup> année +



# TARIFS 2017-2018

	Base & Nidra 1h15	Intermédiaire 1h30	Général 1h45
Cours à l'unité	16 €	17 €	18 €
Carte 4 cours	62 €	66 €	70 €
Carte 10 cours	150 €	160 €	170 €
Forfait annuel 1 cours par semaine / 1 activité	390 €	450 €	480 €
Forfait annuel 2 cours par semaine / 1 activité	540 €	600 €	660 €

Inscriptions et règlements se font d'avance  
avant l'entrée en cours

Adhésion annuelle 20 € + certificat médical au 2<sup>e</sup> cours

Tarif réduit - 10% étudiants, demandeurs d'emploi,  
faibles revenus - sur justificatif

Cumul de 2 forfaits Iyengar & Nidra

[yoga-iyengar.com](http://yoga-iyengar.com)



YOGA **STUDIO**

Association APPROCHES

33, rue du Passage 75 - 34070 Montpellier