



STAGES **ÉTÉ 2018**

YOGA IYENGAR

NIDRA

YOGA STUDIO
APPROCHES

Christine Castillon

Professeur certifié RIMYI



yoga-iyengar.com

3 STAGES D'ÉTÉ 2018

Le **yoga lyengar**

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.



DU 9 AU 12 JUILLET DÉCOUVERTE **4 matinées - 4 soirées**

Pratique dynamique • Respiration
respiration rythmique **9h00 - 12h00**
Pratique « cool »
et Yoga Nidra **18h30 - 20h30**



DU 23 AU 27 JUILLET STAGE INTENSIF **5 matinées - 4 soirées**

Pratique dynamique
Pranayama **8h30 - 12h00**
Pratique « cool »
et Yoga Nidra **18h30 - 20h30**



DU 20 AU 24 AOÛT STAGE INTENSIF **5 matinées - 4 soirées**

Pratique dynamique
Pranayama **8h30 - 12h00**
Pratique « cool »
et Yoga Nidra **18h30 - 20h30**

Sur inscription - Places limitées à 10

Détails et formulaire sur le site

<http://yoga-iyengar.com/stage-ete-montpellier/>

Tél. 06 85 20 26 20



YOGA STUDIO **APPROCHES**

Association Approches
33, rue du Passage 75
34070 MONTPELLIER

yoga-iyengar.com