

COURS 2018-2019
YOGA IYENGAR
NIDRA



YOGA **STUDIO**

Christine Castillon

Professeur certifié RIMYI Pune (Inde)



yoga-iyengar.com

COURS IYENGAR • NIDRA

LUNDI

| | | |
|----------------------|-----------------------|----------------------|
| Base / Intermédiaire | | 10h00 – 11h30 |
| Yoga Nidra | Tous niveaux | 12h15 – 13h45 |
| Général | Pratiquants réguliers | 18h30 – 20h00 |

MARDI

| | | |
|----------------------|--------------|----------------------|
| Yoga Nidra | Tous niveaux | 12h15 – 13h45 |
| Base / Intermédiaire | | 18h30 – 20h00 |

MERCREDI

| | | |
|----------------------|-----------------------|----------------------|
| Base / Intermédiaire | | 10h00 – 11h30 |
| Général | Pratiquants réguliers | 18h30 – 20h00 |
| Yoga Nidra | Tous niveaux | 20h15 – 21h30 |

JEUDI

| | | |
|-------------------------|--|----------------------|
| Intermédiaire / Général | | 12h15 – 13h45 |
| Base / Intermédiaire | | 18h30 – 20h00 |

VENDREDI

| | | |
|-------------------------|-------------|----------------------|
| Base / Intermédiaire | | 12h15 – 13h45 |
| Intermédiaire / Général | Restoratifs | 18h30 – 20h00 |

PLACES LIMITÉES À 12 DANS TOUS LES COURS

Pour suivre un premier cours, contactez directement le professeur ou utilisez le formulaire de contact pour réserver votre place sur www.yoga-iyengar.com

Yoga IYENGAR

Christine Castillon Professeur certifié RIMYI

06 85 20 26 20

Yoga NIDRA **Nadine Combes** Integral Yoga Institute

06 16 17 22 38

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.



YOGA **STUDIO**
APPROCHES
33, rue du Passage 75
34070 MONTPELLIER
yoga-iyengar.com