

# COURS IYENGAR • NIDRA

## LUNDI

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

## MARDI

Yoga Nidra	Tous niveaux	<b>12h15 – 13h45</b>
Base / Intermédiaire		<b>18h30 – 20h00</b>

## MERCREDI

Base / Intermédiaire		<b>10h00 – 11h30</b>
Général	Pratiquants réguliers	<b>18h30 – 20h00</b>
Yoga Nidra	Tous niveaux	<b>20h15 – 21h45</b>

## JEUDI

Intermédiaire / Général		<b>12h15 – 13h45</b>
Base / Intermédiaire		<b>18h30 – 20h00</b>

## VENDREDI

Base / Intermédiaire		<b>12h15 – 13h45</b>
Intermédiaire / Général	Restoratives	<b>18h30 – 20h00</b>

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