

YOGAIYENGAR® NIDRA



YOGA STUDIO
APPROCHES

33, rue du Passage 75
34070 MONTPELLIER

 yoga-iyengar.com

COURS 2023-2024

du lundi 11 septembre 2023 au vendredi 28 juin 2024

LUNDI

Base / Intermédiaire	Débutants OK	10h00 - 11h30
Yoga Nidra	Relaxation	12h15 - 13h45
Général	Prat. autonomes	18h30 - 20h00

MARDI

Intermédiaire/Général	Prat. réguliers	09h30 - 11h00
Base / Intermédiaire	Débutants OK	18h30 - 20h00

MERCREDI

Base / Intermédiaire	Débutants OK	10h00 - 11h30
Général / Avancé	Prat. autonomes	18h00 - 20h00

JEUDI

Intermédiaire / Général	Prat. réguliers	12h15 - 13h45
Base / Intermédiaire	Débutants OK	18h30 - 20h00

VENDREDI

Intermédiaire / Général	Prat. réguliers	09h30 - 11h00
Détente / Yoga Nidra	Tous niveaux	18h30 - 20h00

Yoga IYENGAR®

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 où l'action se fond dans la contemplation.

Christine Castillon Professeur certifié RIMYI



06 85 20 26 20

Yoga NIDRA

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, équilibrant cette voie échauffante par un courant apaisant et rafraîchissant.

Nadine Combes Bihar School of Yoga

06 16 17 22 38





TARIFS 2023-2024

ASSOCIATION APPROCHES

Adhésion individuelle 20 € - Famille 15 €/pers.
Obligatoire dès le 2^e cours quelle que soit la formule
+ Certificat médical

Cours à l'unité	15 €
-----------------	------

Carte 12 cours 14 € / cours	168 €
-----------------------------	-------

ENGAGEMENT ANNUEL - PAIEMENT TRIMESTRIEL

Postural IYENGAR® Forfait 1 cours/semaine, 36 cours 13 € / cours	3 x 156 € 468 €
--	--------------------

Postural IYENGAR® Forfait 2 cours/semaine, 72 cours 11 € / cours	3 x 264 € 792 €
--	--------------------

Cours individuel Iyengar®	50 € / 1h30
---------------------------	-------------

Postural IYENGAR® + YOGA NIDRA
Forfait 36 cours par activité
12 € / cours
Pour chaque activité 3 x 144 € / 432 €

Cours d'essai : 10 € sur réservation - Offert sur parrainage
Inscriptions et règlements se font avant l'entrée en cours
Chèques à l'ordre d'APPROCHES
Possibilité d'entrer progressivement dans le forfait annuel
Tarif réduit 10% sur les forfaits sur justificatif

