



YOGA IYENGAR®



Cycle d'approfondissement 2018 – 2019

Pratique posturale et bases théoriques

Claire Arthus-Champon, enseignante certifiée de Yoga Iyengar®, chemine sur cette voie depuis 1989 tout en contribuant à sa transmission depuis 2004.

Association Shanti : www.yoga-la-buisse.com / 06 52 64 94 82

Objectifs

- ✓ Approfondir votre pratique et votre compréhension du yoga Iyengar
- ✓ Consolider ou mettre en place une pratique personnelle régulière

Contenu

- ✓ Pratique et étude des asanas et du pranayama
- ✓ Notions philosophiques sur les Yoga sutra de Patanjali et étude d'extraits de « L'arbre du Yoga » de BKS Iyengar (éd. Buchet Chastel)
- ✓ Documents fournis : programmes de pratique personnelle et approche théorique

Conditions

- ✓ Suivre avec assiduité depuis au moins 2 ans des cours de yoga Iyengar®
- ✓ Pratiquer Sarvangasana et Sirsasana de manière autonome (ou être capable de s'installer dans une posture de remplacement)
- ✓ S'engager sur la totalité du cycle
- ✓ Développer une pratique personnelle

En Pratique : 5 samedis de 9h à 12h15 et 13h45 à 17 h, salle Souris Verte à La Buisse
Pratique posturale le matin (ouverte à d'autres personnes) / Philosophie et atelier sur un thème spécifique l'après-midi.

13 octobre / 17 novembre / 19 janvier / 16 mars / 13 avril

Tarif

300 € à régler en 1 ou 2 ou 3 fois + Adhésion à l'association Shanti = 10 €

(Si l'aspect financier est un obstacle, prenez contact avec Claire : ass.shanti@free.fr / 06 52 64 94 82)

Il est aussi recommandé d'être adhérent à l'AFYI (Plus d'infos sur www.afyi.fr)