

COURS 2019-2020

YOGA IYENGAR

NIDRA



YOGA **STUDIO**
APPROCHES

33, rue du Passage 75
34070 MONTPELLIER



yoga-iyengar.com

COURS IYENGAR • NIDRA

LUNDI

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

MARDI

Base / Intermédiaire	Débutants OK	12h15 – 13h45
Base / Intermédiaire	Débutants OK	18h30 – 20h00

MERCREDI

Base / Intermédiaire	Débutants OK	10h00 – 11h30
Général	Pratiquants réguliers	18h30 – 20h00

JEUDI

Intermédiaire / Général	Pratiquants réguliers	12h15 – 13h45
Base / Intermédiaire	Débutants OK	18h30 – 20h00

VENREDI

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

Places limitées à 12 dans tous les cours

Cours d'essai offert en septembre, ensuite 15 € sur réservation par le formulaire du site ou contact avec le professeur. Déductible d'un forfait.

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

2019-2020

Cours d'essai Offert en septembre ou parrainage	15 €
Adhésion individuelle 20 € - Adhésion Famille 15 € + Certificat médical	

TOUS NOS COURS DURENT 1H30

Cours à l'unité	18 €
Carte 4 cours	70 €
Forfait 1 trimestre 1 cours/semaine 12 cours 15 € / cours	180€ 3 x 60 €
Forfait 2 trimestres 1 cours/semaine 24 cours 14 € / cours	336 € 3 x 112 €
Forfait annuel 1 cours/semaine 36 cours 12,50 € / cours	450 € 3 x 150 €
Forfait annuel 2 cours/semaine 72 cours 10 € / cours	720 € 3 x 240 €
Forfait annuel 3 cours/semaine 108 cours 7,50 € / cours	810 € 3 x 270 €
Cours individuel 1h30 sur rdv	50 €

Les cours se règlent avant le cours ou le début de la période
Chèques à l'ordre d'APPROCHES ou sans ordre
1^{er} cours ou carte déductible du forfait souscrit ensuite
Étudiants, faibles revenus - 10 % sur le Forfait annuel sur justificatif

