

YOGAIYENGAR® NIDRA



YOGA STUDIO
APPROCHES

33, rue du Passage 75
34070 MONTPELLIER



yogaompellier.com

COURS 2025-2026

15 septembre 2025 > 30 juin 2026

Petits groupes : places limitées à 10
Réservation souhaitée pour chaque cours

LUNDI

Base	Débutants OK	10h00 - 11h30
Yoga Nidra	Tous niveaux	12h30 - 14h00
Général	Prat. réguliers	18h30 - 20h00

MARDI

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

MERCREDI

Base	Débutants OK	10h00 - 11h30
Général	Prat. réguliers	18h30 - 20h00

JEUDI

Détente / Respiration	Tous niveaux	12h15 - 13h45
Intermédiaire	Intermédiaire	18h30 - 20h00

VENDREDI

Intermédiaire / Général	Prat. réguliers	10h00 - 11h30
Yoga Nidra	Détente profonde	12h30 - 14h00

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

