



COURS

YOGA IYENGAR

NIDRA



YOGA **STUDIO**

Christine Castillon

Professeur certifié RIMYI Pune (Inde)



yoga-iyengar.com

COURS IYENGAR et NIDRA

Le **yoga lyengar**

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.

LUNDI

Intermédiaire 3^e-4^e année **10h00 – 11h30**

Yoga Nidra Tous niveaux **12h30 – 13h45**

Général 5^e année **18h15 – 20h00**

MARDI

Base 1^e-2^e année **12h30 – 13h45**

Intermédiaire 2^e-4^e année **18h15 – 19h45**

MERCREDI

Base 1^e-2^e année **10h00 – 11h15**

Général 5^e année **18h00 – 19h45**

Yoga Nidra Tous niveaux **20h00 – 21h15**

JEUDI

Intermédiaire 3^e à 4^e année **12h15 – 13h45**

Base 1^e-2^e année **18h00 – 19h15**

VENDREDI

Intermédiaire 3^e à 4^e année **10h00 – 11h30**

Yoga Nidra Tous niveaux **12h30 – 13h45**

Général 5^e année **18h15 – 20h00**

Les places sont limitées à 12
dans tous les cours.

Pour suivre un premier cours,
contactez chaque professeur.

Yoga lyengar avec Christine Castillon,

Professeur certifié RIMYI

06 85 20 26 20

Yoga Nidra avec Nadine Combes,

Integral Yoga Institute

06 16 17 22 38



YOGA STUDIO

Association APPROCHES

33, rue du PASSAGE 75

34070 Montpellier

yoga-iyengar.com

HORAIRES 2017-2018

LUNDI	10h00 – 11h30	Intermédiaire	3 ^e -4 ^e année
	12h30 – 13h45	Yoga Nidra	Tous niveaux
	18h15 – 20h00	Général	5 ^e année
MARDI	12h30 – 13h45	Base	1 ^e -2 ^e année
	18h15 – 19h45	Intermédiaire	2 ^e -4 ^e année
MERCREDI	10h00 – 11h15	Base	1 ^e -2 ^e année
	18h00 – 19h45	Général	5 ^e année
	20h00 – 21h15	Yoga Nidra	Tous niveaux
JEUDI	12h15 – 13h45	Intermédiaire	3 ^e à 4 ^e année
	18h00 – 19h15	Base	1 ^e -2 ^e année
VENDREDI	10h00 – 11h30	Intermédiaire	3 ^e à 4 ^e année
	12h30 – 13h45	Yoga Nidra	Tous niveaux
	18h15 – 20h00	Général	5 ^e année +



TARIFS 2017-2018

	Base & Nidra 1h15	Intermédiaire 1h30	Général 1h45
Cours à l'unité	16 €	17 €	18 €
Carte 4 cours	62 €	66 €	70 €
Carte 10 cours	150 €	160 €	170 €
Forfait annuel 1 cours par semaine / 1 activité	390 €	450 €	480 €
Forfait annuel 2 cours par semaine / 1 activité	486 €	540 €	594 €

Inscriptions et règlements se font d'avance
avant l'entrée en cours

Adhésion annuelle 20 € + certificat médical au 2^e cours.

Tarif réduit - 10% étudiants, demandeurs d'emploi,
faibles revenus - sur justificatif

Cumul de 2 forfaits Iyengar & Nidra

yoga-iyengar.com



YOGA **STUDIO**

Association APPROCHES

33, rue du Passage 75 - 34070 Montpellier