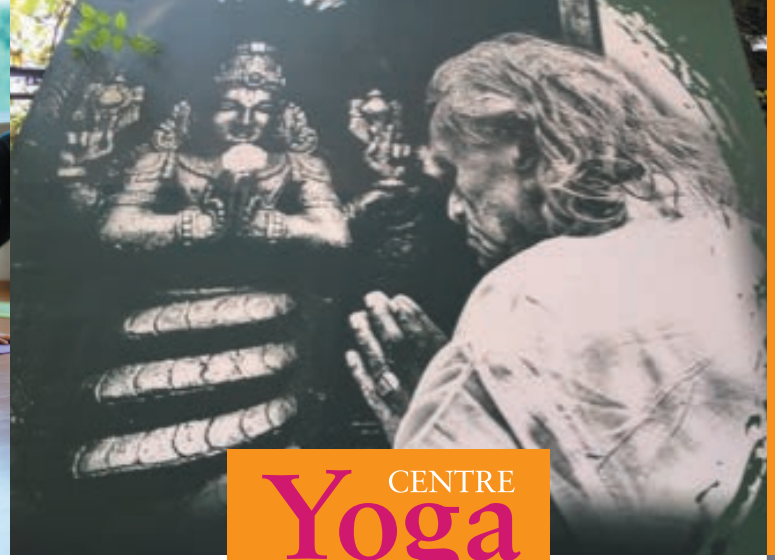

CENTRE
Yoga Iyengar
STRASBOURG

Cours enfants à Strasbourg
à partir de 7 ans

L'enseignement du yoga aux enfants n'est pas le même que celui des adultes. Pour l'enfant, le yoga est avant tout le plaisir d'être dans un groupe, de jouer avec son corps pour réaliser des postures qui portent souvent des noms d'animaux.

La transformation chez eux est rapide, leur corps grandit, leur manière de se tenir change, leur regard s'ouvre et brille. Pas de doute, le yoga les aide à s'épanouir !

www.yoga-iyengar-strasbourg.fr/un-cours-de-yoga-pour-enfants-a-strasbourg/

Yoga Iyengar® est une marque déposée, seuls les centres agréés par l'Association française de yoga Iyengar® peuvent l'utiliser. La marque est un gage de sécurité pour les élèves, qui sont assurés d'avoir affaire à des professeurs formés et diplômés selon les critères de l'Institut indien de BKS Iyengar.

MODALITÉS PRATIQUES

Inscriptions en ligne sur la page « s'inscrire » du site web du Centre
www.yoga-iyengar-strasbourg.fr

PLUS D'INFORMATIONS

+33 6 51 34 07 70
yogaiyengar.strasbourg@gmail.com

Ne pas jeter sur la voie publique - Juin 2019 - © Photos : Fotolia

CENTRE
Yoga Iyengar
STRASBOURG

« L'asana est la parfaite stabilité du corps et de l'intelligence, ainsi que la bienveillance du mental »

BKS Iyengar

www.yoga-iyengar-strasbourg.fr

Le yoga Iyengar®

Dans le yoga Iyengar®, il s'agit de rassembler l'énergie physique et mentale pour aligner le corps.

La concentration au cœur de la pratique du yoga Iyengar®

Les élèves sortent des cours de yoga Iyengar® comme d'une séance de méditation. Ils n'ont pas la possibilité de s'évader mentalement ailleurs, tellement l'enseignant(e) leur demande d'être attentifs. Ce type de concentration est appelé méditation dans l'action.

Un yoga à portée de tous les corps et de tous les âges

L'utilisation des supports (sangles, briques, traversins, bancs, chaises, couvertures, cordes...) est un apport spécifique de BKS Iyengar au yoga.

Il a mis au point un système sophistiqué de supports destinés à faciliter le travail des corps raides ou simplement fatigués. Ces supports sont également utilisés pour des applications thérapeutiques spécifiques ou à but pédagogiques.

Le Centre propose des cours tous les jours sauf le dimanche, consultez le planning en ligne, rubrique « horaires ».

L'apprentissage s'effectue graduellement, c'est pourquoi le planning propose plusieurs cours correspondant aux niveaux des élèves : débutants, intermédiaires et avancés.

Consultez le site web du centre pour voir quel cours vous correspond le mieux.

TARIFS

Abonnement annuel (Sept. à juin)	Adulte 1 cours/semaine	420€
	Adulte Illimité À partir du niveau 2	600€
	Enfant 7 – 12 ans	210€
Abonnement trimestriel 1 cours/semaine	Adulte	160€
	Enfant 7 – 12 ans	80€
Carte 10 cours valable 6 mois	Adulte	180€

Adhésion et paiement en ligne sur le site web du Centre :

www.yoga-iyengar-strasbourg.fr

+ 5€ d'adhésion à l'association yoga Iyengar Strasbourg

Réductions possibles sur justificatifs