



Centre de Yoga Iyengar® de Tours
 31 rue Girard de Vasson - 37100 TOURS
 Tél. : 02 47 41 07 00
 lydie.yogatours@free.fr
 www.yoga-iyengar-tours.fr

* Utilisé avec la permission de B.K.S. IYENGAR

Centre de Yoga IYENGAR®

Lydie DRIVIERE - Nathalie CLAUDEL



SAISON 2018/2019

Horaires & Tarifs 2018/2019

JOURS	HEURES	NIVEAUX
lundi	N 10 h - 11 h 30	3 ^e année
	L 18 h - 19 h 30	Intermédiaire
	L 19 h 30 - 21 h	Débutants
mardi	N 18 h - 19 h 30	Intermédiaire
	N 19 h 30 - 21 h	2 ^e année
mercredi	N 9 h 30 - 11 h	Débutants
	N 11 h - 12 h 30	2 ^e année (tendance relaxation)
	L 19 h - 21 h	Avancé
jeudi	N 9 h - 10 h 30	Intermédiaire
	L 10 h 30 - 12 h	3 ^e & 4 ^e année
	L 18 h 30 - 20 h	Intermédiaire
	L 20 h - 21 h 30	3 ^e année
vendredi	L 14 h 45 - 16 h 15	2 ^e année (tendance relaxation)
	L 18 h - 19 h 30	2 ^e année
	L 19 h 30 - 21 h	Intermédiaire

L Lydie Drivière **N** Nathalie Claudel

	MENSUEL	TRIMESTRE		ANNUEL
		1 ^{er}	2 ^e et 3 ^e	
1 cours/sem.	65 €	195 €	156 €	470 €
2 cours/sem.		325 €	260 €	790 €
Etud./Chôm.		165 €	135 €	
Cours à l'unité :	22 €	Cours d'essai :		14 €
Cours particulier :	50 €	Cours supplémentaire :		12 €

Les tarifs sont tous TTC.

Le yoga IYENGAR® propose une méthode pédagogique progressive et moderne

La technique d'enseignement adaptée à la **vie moderne** ainsi que l'utilisation de supports spécifiques rendent cette **méthode efficace** pour qui veut améliorer son **potentiel énergétique** et sa vitalité dans un contexte non compétitif mais **évolutif**.

L'accompagnement personnalisé et la précision du vocabulaire utilisé permettent d'obtenir des résultats basés sur une progression régulière perceptible pour :

- » Développer **souplesse et fermeté** du corps
- » Améliorer le **fonctionnement des systèmes** sanguin, digestif, respiratoire et nerveux
- » Affiner la capacité d'observation de soi en augmentant la **faculté de concentration**
- » Apporter détente, **sérénité** et joie profonde.

Chacun pourra ainsi retrouver la maîtrise de soi, l'efficacité et la compétence dans ses actes de la vie courante.