

Lydie Drivière :
certifiée Advanced Junior 1* , pratique
et enseigne depuis plus de 25 ans.

* Niveau 8

- Anime des cours de différents niveaux ; débutants à avancés, femmes enceintes, relaxation.
- Formatrice de professeurs de yoga IYENGAR®
- Perfectionne chaque année ses connaissances directement à la source du yoga IYENGAR®, en Inde.
- Editrice et traductrice d'articles sur le yoga pour des revues spécialisées.



Nathalie Claudel :
certifiée Intermediata Junior 1*

* Niveau 2



Nathalie, enseignante de formation, a choisi la voie du yoga en 2001. Elle enseigne au Centre de Yoga IYENGAR® de Tours depuis 2008.



Des centaines de
Centres de yoga IYENGAR®
dans le monde

B.K.S. IYENGAR 1918-2014

B.K.S. Iyengar est né en 1918 dans le Sud de l'Inde. En 1954, il a été introduit en Occident par Yehudi Menuhin. Travailleur infatigable durant des décennies pour présenter le yoga à tous, il suscite toujours un respect unanime. La création d'une journée internationale du Yoga lui tenait à cœur ; le 21 juin lui sera dédié. Aujourd'hui sa fille Geeta Iyengar, son fils Prashant, sa petite-fille Abhijata poursuivent et sauvegardent son œuvre d'une ampleur universelle.

Le Centre de yoga IYENGAR®
de Tours existe depuis 1993.

- Spacieux, clair, fonctionnel, adapté à la pratique du yoga,
- Offre une belle salle équipée et des vestiaires indépendants,
- Situé dans un environnement calme avec facilité de parking,
- Dédié à l'enseignement du yoga IYENGAR®.
- Accueil personnalisé et professionnel.



La marque déposée et le logo sont des gages de qualité dans l'enseignement. Ce logo est une référence internationale pour les quelques 3 000 enseignants certifiés du monde entier.

www.bksiyengar.com



Les deux enseignantes sont diplômées du Ramamani Iyengar Yoga Institute et membres de l'Association Française de Yoga Iyengar®

Le yoga IYENGAR®
en 5 points :

- »»» La technicité pour arriver à l'alignement.
- »»» La durée de tenue de la posture pour en obtenir la saveur.
- »»» L'enchaînement postural qui influe sur la stabilité physique, émotionnelle et mentale.
- »»» La combinaison des 3 premiers points déverrouille les corps physique, organique et psychique.
- »»» La pratique personnelle pour approfondir sa propre expérience.