

Les horaires 2018 / 2019

Lundi 12h15	niveau 1 & 2	19h	niveau 2 & 3
Mardi 18h*	niveau 1	19h30	niveau 2
Mercredi 12h15*	pratique douce et niveau 1	19h	niveau 2 & 3
Judi 18h	niveau 2	19h30	niveau 1 & 2
Vendredi 12h15*	pratique douce et niveau 1	18h	niveau 1, 2 & 3
Samedi 9h30	niveau 1 & 2	11h15	niveau 3

Les cours sont de 1h30 sauf ceux notés * qui durent 1h15. Les niveaux sont progressifs, le niveau 1 : 1^{ère} et 2^e année ; niveau 2 : 2^e, 3^e année et 4^e année ; niveau 3 : 4^e année et plus.

Attention pendant l'année, les horaires sont susceptibles d'être modifiés : consultez le site web.

Les tarifs 2018 / 2019

Cours d'essai (remboursé si vous prenez une formule)	12 €	Cours particulier 1h15	45 €
Unité	16 €	10 cours (valable 4 mois)	120 €
4 cours (valable 2 mois)	55 €	Illimité à partir de janvier 2019	255 €
Illimité sur la saison	370 €	Autres stages	tarifs spécifiques
Mini-stage mensuel 3h	35 €	Adhésion Association Française Yoga Iyengar (sauf débutants)	30 €
Réduction étudiant, Pôle emploi (sur les cours collectifs uniquement)	-20%		

Les stages

Des mini-stages sont proposés le samedi après-midi 1 fois/mois. Plusieurs stages de 1, 2 jours ou plus sont proposés dans l'année dont certains avec des enseignants renommés. Consultez le site web.

L'enseignement

Sri BKS IYENGAR est né en Inde du Sud en 1918, a été disciple de T. KRISHNAMACHARYA et a enseigné à Pune à partir de 1937. Il est décédé en août 2014 laissant le flambeau à ses enfants et petits-enfants. Auteur de plusieurs ouvrages de référence, il est connu grâce à l'originalité de sa méthode qui met l'accent sur l'ajustement correct du corps dans les postures. L'attention particulière portée à la respiration crée une harmonie dans la pratique dynamique ou de détente. Les cours, en petits groupes, sont adaptés aux différents niveaux. Un ensemble de « supports » matériels permettent l'accès à tous sans que soient compromis les principes fondamentaux d'une bonne pratique.