

Reprise des cours :

14
SEPTEMBRE
2015



Visitez notre site !

www.yogaiyengarvillefranche.wordpress.com

Nouveau !!
Cours débutant
supplémentaire
Mardi matin

« *Quand votre corps, votre mental et votre âme seront en bonne santé et en harmonie, vous apporterez santé et harmonie à votre entourage et au monde* ». *Yogacharya BKS IYENGAR*

Karine Debesse, Florence Suaton et Carole Mansour
professeurs certifiées de l'Ecole de yoga Iyengar®

Méditation dans l'action : la pratique de postures d'étirements dynamiques, la recherche de l'ancrage, l'attention portée sur le souffle, la relaxation apportent détente, vitalité et épanouissement sur tous les plans.

Aucune disposition physique particulière n'est requise. Cependant, la régularité et la détermination dans la pratique sont indispensables.

Pour la pratique : pieds nus, short ou collant sans pied.

L'ensemble du matériel servant de supports est fourni sur place.

Choisissez votre cours selon votre durée de pratique de yoga Iyengar® :

Niveau 1 : de 0 à 1 an de pratique – Niveau 2 : de 1 à 3 ans de pratique – Niveau 3 : +3 ans de pratique

Jour	Horaire	Niveau	Professeur
Lundi	18h15 à 19h45	Niveau 2	Florence Suaton
Lundi	19h45 à 21h15	Niveau 3	Florence Suaton
Mardi	8h45-10h15	Niveau 1	Carole Mansour
Mercredi	9h30 à 11h00	Niveau 2	Karine Debesse
Mercredi	17h45 à 19h15	Niveau 1	Karine Debesse
Mercredi	19h15 à 20h45	Niveau 2	Karine Debesse
Jeudi	19h00 à 20h30	Niveau 3	Karine Debesse

1^{er} cours
d'essai
gratuit !

Le Jardin Intérieur – 259 avenue Joseph Balloffet
69400 Villefranche sur Saône

Tarif :

- **340 €** engagement à l'année (payable en une seule fois au moyen de 1 ou 2 chèques)
- **120 €** inscription au trimestre pour 1 cours hebdomadaire
- **205 €** inscription au trimestre pour 2 cours hebdomadaires
- **13 €** le cours
- Tarif Jeune (15-25 ans) : **280 €** à l'année, **100 €** au trimestre
- Adhésions Association locale : **10 €** ACY (Association Caladoise de Yoga) ;
- Association Nationale : **30 €** AFYI (Association Française de Yoga Iyengar®)

Contacts : **Karine Debesse** : 06 98 72 46 57 - **Florence Suaton** : 06 19 08 80 60

karine-debesse@hotmail.fr

florence.suaton@wanadoo.fr

Carole Mansour : 04.74.60.16.12 carolemansour@orange.fr