

## Horaires & Tarifs 2023/2024

L Lydie Drivière 
 N Nathalie Claudel 
 C Cécile Valette 
 A Andrea Muñoz

JOURS	HEURES	NIVEAUX		
		Intermédiaire	Débutants	Intermédiaire/Avancé
lundi	10 h - 11 h 30	<span style="color: blue;">N</span>		
	18 h - 19 h 30	<span style="color: blue;">L</span>		
mardi	10 h 30 - 12 h	<span style="color: blue;">A</span>		
	18 h - 19 h 30	<span style="color: blue;">N</span>		
mercredi	9 h 30 - 11 h	<span style="color: blue;">N</span>		
	11 h - 12 h 30	<span style="color: blue;">N</span>		
jeudi	12 h 15 - 13 h 45	<span style="color: blue;">C</span>		
	18 h 30 - 20 h	<span style="color: blue;">L</span>		
vendredi	14 h 45 - 16 h 15	<span style="color: blue;">L</span>		
	18 h - 19 h 30	<span style="color: blue;">L</span>		

ANNUEL	TRIMESTRE		1 cours/sem.	2 cours/sem.	Etud./Chôm.	Cours d'essai : 15 €	Cours particulier : 60 €	Cours supplémentaire : 12 €
	1 <sup>er</sup>	2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup>						
500 €	200 €	170 €	70 €					
800 €	330 €	265 €						
430 €		170 €						

Adhésion à l'Association Française de Yoga Iyengar : 30 €

Les tarifs sont tous TTC.

## Centre de Yoga IYENGAR®

**Lydie DRIVIERE - Nathalie CLAUDEL**  
**Cécile VALETTE - Andrea MUÑOZ**



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

**Le yoga IYENGAR® :**  
 une pédagogie progressive et individualisée  
 qui renforce, recentre et tranquillise.

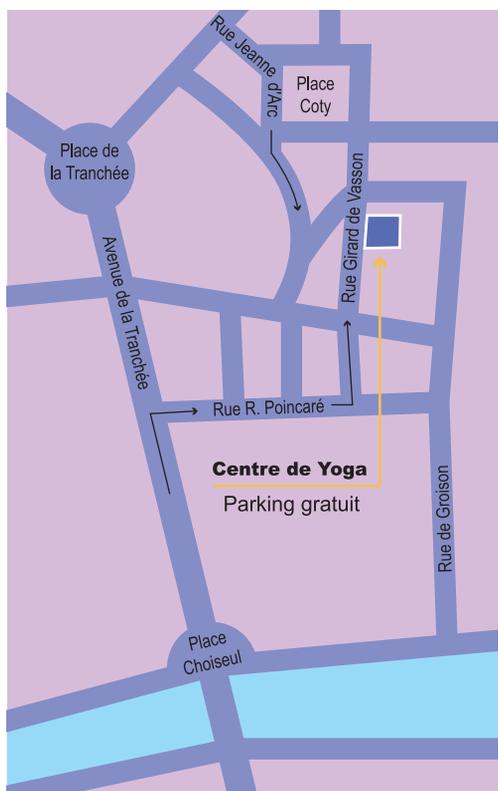


SAISON 2023/2024



- 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.

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



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

**Lydie Drivière :**  
certifiée Niveau 4, pratique  
et enseigne depuis plus de 30 ans.

- Anime des cours de différents niveaux ; débutants à avancés, femmes enceintes, relaxation.
- Reste profondément reliée à la source du Yoga IYENGAR® en Inde.
- Traductrice d'article sur le yoga, traductrice simultanée lors de stages ou conventions.
- A dirigé plusieurs formations de professeurs de yoga.



**Nathalie Claudel :** certifiée Niveau 2,  
pratique depuis plus de 20 ans

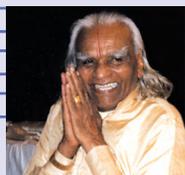


Nathalie, enseignante de formation, a choisi la voie du yoga en 2001. Elle enseigne au Centre de Yoga IYENGAR® de Tours depuis 2008.

**Cécile Valette,** certifiée Niveau 1,  
pratique depuis plus de 10 ans.



Cécile est enseignante en milieu scolaire et a choisi de compléter sa formation à travers l'enseignement du yoga. Formée au Centre de Yoga IYENGAR® de Tours, elle enseigne depuis 2019.



**Des centaines de  
Centres de yoga IYENGAR®  
dans le monde**

**B.K.S. IYENGAR** 1918-2014

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.

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

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, fermeté et **sensations corporelles**.
- » Améliorer le **fonctionnement des systèmes** sanguin, digestif, respiratoire et nerveux.
- » Élargir les facultés de **concentration** puis celles de la **conscience** pour vivre pleinement le moment **présent**.
- » Apporter détente, **sérénité** et joie profonde.

*"Aucune amélioration spirituelle  
n'est possible en l'absence d'un cadre éthique.  
L'éthique, c'est la philosophie en action."*

*B.K.S. Iyengar*

La marque déposée et le logo sont des gages de qualité dans l'enseignement. Ce logo est une référence internationale pour les milliers de professeurs diplômés du monde entier.  
[www.bksiyengar.com](http://www.bksiyengar.com)

Les quatre enseignantes sont diplômées du Ramamani Iyengar Memorial 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.