



## Juliette Dürreleman

Enseignante certifiée de Yoga Iyengar®, Juliette Dürreleman pratique cette voie depuis 1995 et se consacre désormais à sa transmission. Elle a également exercé pendant 23 ans les métiers de danseuse/chorégraphe,

et chanteuse. Titulaire du DE de professeur de danse contemporaine, elle a enseigné tout au long de cette période cette discipline aux enfants, adolescents, adultes, amateurs et professionnels.

## Tarifs

- Adhésion individuelle ..... 14€
- Adhésion familiale ..... 22€
- Cours d'essai ..... 10€ (mois de septembre)
- Grenoble débutants ..... 423€/an  
10 cours ..... 162€ (validité 5 mois)  
cours unité ..... 17€
- Grenoble autres niv. .... 456€/an  
10 cours ..... 177€ (validité 5 mois)  
cours unité ..... 19€
- Sappey ..... 276 € (25 séances)
- Ateliers du jeudi ..... 86€ les 4 ateliers, 22 € l'atelier
- Réductions ..... voir site (yoga-mouvement.com)

Priorité est donnée aux personnes s'inscrivant à l'année.

## Contact



- mail : [jdurreleman@wanadoo.fr](mailto:jdurreleman@wanadoo.fr)
- tél. : 06 31 85 21 39
- site : [yoga-mouvement.com](http://yoga-mouvement.com)

Juliette Dürreleman  
[yoga-mouvement.com](http://yoga-mouvement.com)

# Yoga Iyengar®

Le Yoga est une science millénaire et toujours actuelle. Il peut être pratiqué par tous.

**« Vous n'avez pas besoin de chercher la liberté dans un pays différent, car elle existe dans votre corps, votre cœur, votre esprit et votre âme. »**

- B.K.S. Iyengar -



**B.K.S. IYENGAR**, maître de yoga mondialement connu, est décédé à l'âge de 95 ans en 2014. Il s'est consacré durant plus de 70 ans à la pratique du yoga. Il a vécu à Pune, dans le sud de l'Inde, où il a fondé son école en 1975 et développé un enseignement rigoureux, intense et précis. Il est aussi l'auteur de nombreux ouvrages dont *Lumière sur le yoga*, traduit en 18 langues et considéré comme la bible du yoga.

Plus d'infos sur le site de l'AFYI  
[www.yoga-iyengar.asso.fr](http://www.yoga-iyengar.asso.fr)

# Yoga Iyengar®

2020/2021

Grenoble  
Le Sappey-en-Chartreuse



Juliette Dürreleman  
[yoga-mouvement.com](http://yoga-mouvement.com)

## Lieux

### • Grenoble, Jardin et mouvement

16 rue Revol  
tram A (arrêt Berriat), tram B (arrêt Palais de Justice), bus C5 (arrêt Esclançon)

### • Le Sappey-en-Chartreuse

## Niveaux

- **Niv. 1 : Débutant** \_ 0 à 2 ans de pratique régulière de la méthode Iyengar®. L'élève acquiert les bases et fondements de la méthode.
- **Niv. 2 : Intermédiaire 1** \_ 1 à 4 ans de pratique régulière de la méthode Iyengar®. L'élève est autonome en Salamba Sarvangasana et Suptabaddakonasana, Salamba Sirsasana est en cours d'acquisition.
- **Niv. 3 : Intermédiaire 2** \_ 4 ans et + de pratique assidue de la méthode Iyengar®. L'élève est autonome dans les principales postures inversées et dans le programme règles, il connaît les noms sanskrits des postures de base. Une pratique personnelle est installée.
- **Niv. 4 : Confirmé** \_ Enseignants en formation ou certifiés de la méthode Iyengar®.
- **Général : Niv. 2, 3 & 4** \_ L'accent est mis sur les aspects philosophiques dans la pratique. Ce niveau requiert l'autonomie en Salamba Sirsasana.

Adhésion à l'AFYI recommandée surtout à partir des niveaux 2/3/4

[www.yoga-iyengar.asso.fr](http://www.yoga-iyengar.asso.fr)



### Lundi

niv. 1 & 2  
**12h30-13h45**  
Jardin et mouvement

Général  
**14h15-15h45**  
Jardin et mouvement

niv. 1 adapté  
**16h15-17h20**  
Jardin et mouvement  
*Ce cours d'adresse aux personnes n'ayant pas la condition physique requise pour suivre un cours débutant normal ou ayant besoin d'un peu plus de temps d'intégration (Séniors, femmes enceintes, problèmes mineurs). Attention particulière portée à la gestion du stress et du système immunitaire.*

### Mardi

niv. 2 & 3  
**12h30-14h**  
Jardin et mouvement

niv. 1 & 2  
**17h15-18h30**  
Jardin et mouvement

tous niveaux  
**19h30-20h45**  
Sappey

### Mercredi

niv. 3  
**17h30-19h**  
Jardin et mouvement

niv. 2  
**19h15-20h45**  
Jardin et mouvement

### Jeudi

niv. 3 & 4  
**12h30-14h**  
Jardin et mouvement

atelier  
perfectionnement niv. 3/4  
**14h20-16h15**  
Jardin et mouvement  
*4 fois dans l'année*

Assiduité indispensable pour une progression pédagogique de qualité.  
Reprise des cours mi-septembre 2020 (hors vacances scolaires et jours fériés)



Juliette Dürrleman  
[yoga-mouvement.com](http://yoga-mouvement.com)