



Juliette Dürrleman
jdurrlleman@wanadoo.fr
06.31.85.21.39
yoga-mouvement.com



Yoga Iyengar®_ Cycle d'approfondissement_Saison 2022/2023

Enseignement Juliette Dürrleman

Enseignante certifiée de Yoga Iyengar®, de niveau 3. Elle chemine sur cette voie depuis 1995 et se consacre désormais à sa transmission.

Elle a 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...

Objectifs

- Approfondir votre pratique et votre compréhension du yoga Iyengar®,
- Consolider ou mettre en place une pratique personnelle régulière.

Contenu

- Approfondissement de pratique et étude : asanas et pranayama,
- Suivi de pratique personnelle,
- Philosophie : Etude de textes fondateurs (*écrits de BKS Iyengar, Yoga Sutras de Patanjali, la Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika...*). Les livres que vous devrez vous procurer seront indiqués courant septembre.
- Anatomie/physiologie.

Conditions

- Pratiquer le yoga Iyengar® avec un enseignant certifié régulièrement depuis au moins 3 ans et suivre des cours de niveau intermédiaire à confirmé,
- Pratiquer Salamba Sirsasana et Salamba Sarvangasana de façon autonome, et être en bonne condition physique,
- S'engager sur la totalité du cycle,
- S'engager dans une pratique personnelle régulière.

Calendrier

A Jardin et mouvement, 16 rue Revol, Grenoble, sam. de 9h30 à 17h30, dim. de 9h30 à 16h30.

- **Les 1/2 oct, 19/20 nov 2022, et 21/22 janv, 18/19 mars 2023,**
- Possibilité de participer en plus **au we des 13/14 Mai** (consacré à la gestion des maux de dos, aussi ouvert à d'autres participants)

Tarifs

- **640 euros** le cycle de 4 we + **19 euros** d'adhésion à l'association MOVY,
- Il est recommandé d'être aussi adhérent à l'AFYI (Plus d'infos sur www.yoga-iyengar.asso.fr)