

# COURS YOGA IYENGAR ADULTE

Les cours sont donnés par  
Yara Loijks diplômée en Yoga Iyengar® et psychologie.

## Présentation

“ Le yoga nous ouvre la voie vers la paix intérieure, amène une sensation d’harmonie dans le corps et nous ouvre à ceux et ce qui nous entourent. “  
Dans mes cours, l’enseignement est progressif, axé sur l’alignement correct du corps dans un cadre qui assure la sécurité physique et le bien-être de chacun. Je vous guide avec des indications précises qui vous permettent de vous installer correctement dans les asanas, selon la méthode de BKS Iyengar. Ce type de yoga est accessible à tous grâce aux adaptations proposées et à l’utilisation des supports (briques, sangles, couvertures..).  
Une séance commence avec des postures plutôt physiques pour amener du mouvement de la souplesse dans le corps, et se termine avec une ou plusieurs postures de détente, dans lesquelles nous restons plusieurs minutes. Dans ces postures récupératives, l’énergie peut circuler librement et le corps se recharge en énergie pour clore la pratique ».



## Intentions

Les asanas, ou postures, développent force et souplesse. Ils soulagent particulièrement les maux du dos, aident au bon fonctionnement de tous les organes, améliorent la digestion et la circulation sanguine.

Les postures procurent aussi une grande détente. Elles chassent le stress et la fatigue, créant ainsi les conditions pour une excellente relaxation.

Le pranayama est l’art d’allonger et de contrôler le souffle. Il augmente la vitalité, équilibre l’esprit et améliore la concentration.

Les asanas et le pranayama, méditation dans l’action, sont deux disciplines essentielles dans la pratique du yoga pour amener le corps et l’esprit en contact avec la lumière de l’âme et trouver la paix intérieure.

## Horaires

Début des cours le  
3 novembre 2021

Mercredi de 12.00 à 13.00

Jeudi de 19.15 à 20.30

## Tarifs

### Une séance par semaine

Forfait à l’année (novembre-juin)	300€
Carte de 10 cours	130€
Forfait novembre-février	165€
Forfait mars-juin	190€
Séance à l’unité	15€

### Deux séances par semaine

Forfait à l’année (novembre-juin)	470€
Forfait novembre-février	230€
Mars- juin	260€

+ 10€ adhésion à l’association

Etudiants et personnes au RSA  
-2€ le cours sur tous les forfaits

*Pass sanitaire non exigé*

*Renseignements et inscriptions  
Yara 06 49 08 37 11*



**LE PETIT PERCHOIR**  
Espace éthique et social

17 rue de l’Évêché  
31310 Rieux Volvestre  
www.lepetitperchoir.com  
05 67 55 82 53