

# Horaires cours collectifs hebdomadaire

**Tous les cours collectifs ont lieu en présentiel et / ou en distanciel par skype**

Le présentiel amène plus de terre que le distanciel :-) et le distanciel plus d'espace :-) mais nous sommes fait (et avons besoin) de terre, d'eau, de feu, d'air et d'espace...Sachez équilibrer vos choix pour votre équilibre propre...

**2023/2024**



## **Planning :**

**Lundi : 18h – 19h30 Niveau 2 / 3**

**Mardi : 6h45 - 7h45 Chant et étude du yoga sùtra du Yoga-sùtra (abonnement spécial à l'année 160€)**

**8h – 9h30 Niveau 3 / 4**

**12h45 – 14h15 Niveau 2 / 3**

**Mercredi : 18h - 19h Prânâyâma/Méditation**

**19h15 – 20h45 Niveau 3 / 4**

**Jeudi : 18h – 19h30 Niveau 1 / 2**

**Vendredi : 7h – 8h30 Niveau 3 / 4**

**12h45 – 14h15 Kundalini-yoga Tous niveaux**

**\* Bases : de 0 à 1 ans de pratique**

**\* 1 à 3 ans de pratique et +**

**\* pratiquant expérimenté**

Les niveaux sont signifiés à titre indicatif et indicateur pour vous-même en lien à ce qui est proposé dans les cours, afin de raffiner vos choix en relation à la réalité de vos besoins, aspirations et capacités du moment.

Cependant vous pouvez venir à l'heure qui vous convient tout simplement. Je m'adapte et adapte à la situation de chacun, chacune.

Je ne propose plus beaucoup de cours dit "débutant". Oser venir dans n'importe lequel de ces cours pour profiter de la réalité de la transmission avec le professeur ainsi qu'avec les autres participants qui partagent la profondeur de leur expérience. La transmission se fait par le mélanges d'expériences dans le cours collectif ; exactement comme dans la vie entre les différentes générations : petits-enfants, enfants, parents, grands-parents etc...:-)

Si besoin dans un premier temps, le cours individuel est adapté à un apprentissage précis avant d'intégrer les cours collectifs ou en même temps.

### **Les diverses pratiques comprennent :**

*Etude du yoga-sûtra / Âsana (technique posturale) / Kriyâ (action de purification) Prânâyâma (technique respiratoire) / Chants (des textes comme le Yoga-sûtra, des mantras, des chants védiques, des kîrtans, des bhajans...) / Méditation / Relaxation*

## **LES DIFFÉRENCES DANS LA PRATIQUE**

Postures et enchaînements de base / Apprentissage de la coordination entre la respiration et le mouvement. Techniques posturales et respiratoires / Objectif spécifique dans la pratique / Bhâvana, mantra et concept du Yoga-Sûtra. Kundalini-Yoga : Kriya : techniques de purification reliées au concept de Hatha-Yoga et technique tantrique. Étude du Yoga-Sûtra : L'étude de ce texte est l'opportunité de découvrir l'essence du yoga. Celui-ci permet de comprendre véritablement ce que le yoga nous enseigne depuis plus de 2000 ans : Pourquoi nous souffrons et comment pacifier cette souffrance ? / Ce que nous croyons être et ce que nous sommes vraiment ? / Réfléchir ensemble sur le texte et se réfléchir dans le miroir du texte

### **Tarifs :**

**Adhésion annuelle à l'Institut Français de Yoga (IFY) : 16€**

*1€ cours d'essai / 15 € cours à l'unité / Carte de 10 cours en présentiel : 108€*

*La carte de 10 cours en visio : 80 euros / Les cartes sont valables sur l'année en cours de septembre à juin*

**Abonnement annuel à l'étude et au chant du yoga-sûtra les mardis matin : 160€**

*Aucun remboursement ne sera effectué sur cet abonnement annuel. L'engagement se fait sur l'année à partir du Mardi 26 septembre 2023, les inscriptions seront fermées dès le mardi 17 octobre 2023 ; afin de préserver l'évolution de chacun dans l'intégration du chant et de l'étude du texte.*

**Les cours ont lieu au rythme du calendrier scolaire** (8 mois de cours/ pas de cours pendant les vacances scolaires) **Certificat médical obligatoire.**

**Pour des raisons de voyage en Inde, il n'y aura pas de cours du Lundi 5 février 2024 inclus jusqu'au 3 Mars. Reprise le Lundi 4 Mars 2024. Je vous concocterais des pratiques à faire pour ce mois d'arrêt à Souraide ☺**

---

## **Cours individuel sur RDV :**

*Le cours individuel répond à la réalité d'une pratique appropriée à chacun, chacune. Celui-ci respecte le besoin du moment sur tous les plans de l'être : physique, psychique, émotionnel et spirituel. Il permet une pratique quotidienne qui répond à votre rythme de vie, votre quotidien et vos possibilités du moment.*

*Le cours individuel de yoga n'est pas un "coaching", il est la transmission d'une pratique personnalisée qui répond à un besoin spécifique et personnel de l'instant. L'objectif peut être à court, moyen ou long terme. Pour exemple : une pratique peut répondre à une "problématique" ou "couleur" du moment. Comme elle peut accompagner un être sur son chemin personnel et spirituel tout au long de sa vie.*

Tarif : 55€ L'heure

**Contact et réservations :**  
**ISABELLE CROSET Professeure et Formatrice IFY**  
**Tél. : 06 08 89 47 20**  
**croset.isabelle@orange.fr**  
**www.athayoga.fr**  
**www.seformerauyoga.com**