

**IFYT SARL**

**Cours collectifs hebdomadaires**

Les 18 cours collectifs de hatha-yoga et de relaxation/respiration sont dispensés par Christine TOURET, Delphine BLOC et Marie Pierre BOURSE.

Les cours collectifs sont dispensés en continu du 3 septembre 2018 au 29 juin 2019. Dans le cadre de leur troisième année de formation de professeur de yoga à l'institut certains stagiaires proposent un programme allégé de cours collectifs pour les élèves disponibles durant les périodes de vacances scolaires.

**Pour aller plus loin...**

Christine TOURET et Emmanuel DENGREVILLE formateurs à l'Institut de Formation des Yoga Traditionnels (IFYT SARL) qui est le centre de formation de la Fédération Française des Ecoles de Yoga (FFEY), pour les régions : Hauts de France, Grand Est, Île de France et Normandie vous propose des cursus allant de la demi-journée (ateliers) à des formations diplômantes sur plusieurs années.

- **Atelier Découverte du hatha-yoga**
- **Formation yoga nidra.**
- **Formation de professeur de yoga.**
- **Formation prânâyâma (souffle).**
- **Cycle âsana (posture).**
- **Cycle chakra (centre d'énergie).**
- **Stages de yoga.**
- **Stage et voyage en Inde.**

Programmes détaillés sur notre site internet ou sur simple demande.

**INSTITUT DE FORMATION  
DES YOGA TRADITIONNELS**

IFYT SARL au capital de 7600€

**Christine TOURET &**

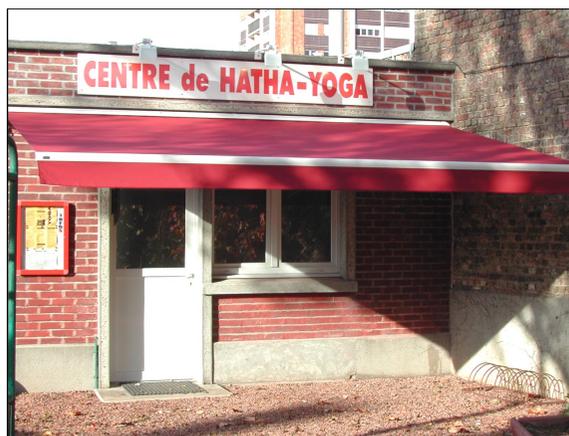
**Emmanuel DENGREVILLE**

394, route de Rouen - 80 000 AMIENS

Tel/fax : 03 22 95 71 74

[ifyt@orange.fr](mailto:ifyt@orange.fr)

**[www.amiens-yoga.fr](http://www.amiens-yoga.fr)**



**YOGA**

*Relaxation  
Respiration  
Posture  
Concentration  
Méditation*

*Saison  
2018  
2019*

**[www.amiens-yoga.fr](http://www.amiens-yoga.fr)**

## 18 Cours collectifs adultes

Du 03/09/18 au 29/06/19

<b>Cours Jours</b>	<b>Relaxation/Respiration (Souffle et détente)</b>	<b>Hatha-yoga N1 (Débutant/faux débutant)</b>	<b>Hatha-yoga TN (Débutant/faux débutant)</b>	<b>Hatha-yoga N2 (Initié)</b>
<b>Lundi</b>		<b>18h00 à 19h15 19h30 à 20h45</b>	<b>9h15 à 10h30 12h15 à 13h30</b>	
<b>Mardi</b>	<b>17h45 à 18h45</b>	<b>19h00 à 20h15</b>		
<b>Mercredi</b>		<b>17h30 à 18h45* 19h00 à 20h15*</b>		<b>20h30 à 22h00*</b>
<b>Jeudi</b>	<b>17h45 à 18h45</b>	<b>19h00 à 20h15*</b>	<b>9h15 à 10h30*</b>	<b>20h30 à 22h00*</b>
<b>Vendredi</b>			<b>12h15 à 13h30* 15h00 à 16h15*</b>	<b>18h00 à 19h30*</b>
<b>Samedi</b>			<b>9h15 à 10h30 10h45 à 12h00</b>	
<b>Tarifs ** TTC</b>	<b>Septembre 39€ Trimestre 117€</b>	<b>Septembre 42€ Trimestre 126€</b>		<b>Septembre 45€ Trimestre 135€</b>

\* Cours dispensés par Christine Touret - \*\* Pour connaître les réductions possibles se connecter à notre site internet.

### Informations pratiques

Chaque adhérent est inscrit sur un créneau horaire de référence. En dehors du mois de septembre considéré comme une période d'essai pour tous les nouveaux élèves, l'institut fonctionne en trimestre civil.

Les élèves inscrits au trimestre peuvent participer, pour le même tarif, à un nombre illimité de cours en fonction des places libres sur la plate-forme de réservations en ligne de notre site internet. Cet « Espace » est accessible aux élèves à jour de leur cotisation. Il permet de connaître en temps réel les places disponibles et d'effectuer les réservations supplémentaires.

### Modalités d'inscriptions

- **Pour septembre 2018** : Les inscriptions démarrent le samedi 16 juin. A compter de cette date vous pouvez télécharger sur notre site internet la fiche de préinscription et nous la renvoyer accompagnée de votre règlement.

Dans un premier temps, votre inscription est confirmée par mail. Vos identifiant et mot de passe pour accéder à l'espace adhérents vous sont envoyés par courrier postal.

- **En cours d'année** : Pour démarrer dans de bonnes conditions, nous vous conseillons vivement de participer à l'atelier « Découverte du hatha-yoga »

## Cours individuel

Cours individuel d'une heure sur rendez-vous avec le professeur de votre choix.

60€ ttc

### Ateliers « Découverte du hatha-yoga »

- Samedi 16 juin 2018 de 15h à 18h.
- Samedi 15 septembre 2018 de 15h à 18h.
- Samedi 8 décembre 2018 de 15h à 18h.
- Samedi 16 mars 2019 de 15h à 18h.
- Samedi 15 juin 2019 de 15h à 18h.

Ces ateliers répondent à trois exigences principales que sont :

- Permettre à chacun de découvrir dans de bonnes conditions cette discipline sans aucun engagement ultérieur. En effet, sauf rare exception, par respect pour les élèves inscrits sur nos cours collectifs, nous ne proposons pas de cours d'essai.
- Différencier les objectifs respectifs de la relaxation/respiration et du hatha-yoga autant par les apports théoriques que par les pratiques abordées.
- Accéder aux techniques de base nécessaires pour démarrer la relaxation/respiration ou le hatha-yoga en début ou en cours de saison.

Tarif : 45€ la séance.

Enseignements : C. TOURET

Bulletin d'inscription présent sur notre site internet dans la rubrique concernée.