

IFYT SARL

Cours collectifs hebdomadaires

Les 18 cours collectifs hebdomadaires de hatha-yoga et de relaxation/respiration sont dispensés du lundi 2 septembre 2019 au samedi 4 juillet 2020 (en dehors des périodes de vacances scolaires) par Christine TOURET, Delphine BLOC et Marie-Pierre BOURSE diplômées de la Fédération Française des Ecoles de Yoga (FFEY).

Le mois de septembre est considéré comme une période d'essai pour tous les nouveaux élèves.

Pour aller plus loin...

Christine TOURET et Emmanuel DENGREVILLE sont 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, Normandie et vous propose à ce titre des cursus allant de la demi-journée (ateliers) à des formations diplômantes sur plusieurs années.

- **Atelier Découverte du hatha-yoga**
- **Formation yoga nidrâ.**
- **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

www.amiens-yoga.fr



*Relaxation
Respiration
Posture
Concentration
Méditation*

*Saison
2019
2020*

YOGA

www.amiens-yoga.fr

18 Cours collectifs adultes

Du 02/09/19 au 04/07/20

Cours Jours	Relaxation/Respiration (Souffle et détente)	Hatha-yoga N1 (Débutant/faux débutant)	Hatha-yoga TN (Débutant/faux débutant)	Hatha-yoga N2 (Initié)
Lundi		18h30 à 19h45 20h00 à 21h15	9h15 à 10h30 12h15 à 13h30	
Mardi	17h45 à 18h45	19h00 à 20h15		
Mercredi		17h30 à 18h45* 19h00 à 20h15*		20h30 à 22h00*
Jeudi	17h45 à 18h45	19h00 à 20h15*	9h15 à 10h30*	20h30 à 22h00*
Vendredi			15h00 à 16h15*	12h15 à 13h30* 18h00 à 19h30*
Samedi			9h15 à 10h30 10h45 à 12h00	
Tarifs ** TTC	Septembre 39€ Trimestre 117€	Septembre 42€ Trimestre 126€		Septembre 45€ Trimestre 135€

* 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 plateforme 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 2019 : Les inscriptions démarrent le lundi 17 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.

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

Ateliers « Découverte du hatha-yoga »

- Samedi 22 juin 2019 de 15h à 18h.
- Samedi 21 septembre 2019 de 15h à 18h.
- Samedi 7 décembre 2019 de 15h à 18h.
- Samedi 21 mars 2020 de 15h à 18h.
- Samedi 20 juin 2020 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.

Cours individuel

Cours individuel pour enfant (à partir de 7 ans), adolescent et adulte sur rendez-vous.
60€ ttc