

**IFYT SARL**

### Cours collectifs hebdomadaires

Les 15 cours collectifs hebdomadaires de hatha-yoga et de relaxation/respiration sont dispensés du jeudi 3 septembre 2020 au samedi 3 juillet 2021 (en dehors des périodes de vacances scolaires) par Christine TOURET et Marie-Pierre BOURSE diplômées de la Fédération Française des Ecoles de Yoga (FFEY).

En dehors du mois de septembre qui est considéré comme une période d'essai pour tous les nouveaux élèves l'institut fonctionne en trimestre civil.

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

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



*Relaxation  
Respiration  
Posture  
Concentration  
Méditation*

*Saison  
2020  
2021*

**YOGA**

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

## 15 Cours collectifs adultes dont 1 en visio

Du jeudi 3 septembre 2020 au samedi 3 juillet 2021

Cours Jours	Relaxation/Respiration (Souffle et détente)	Hatha-yoga niveau 1 (Débutant/faux débutant)	Hatha-yoga niveau 2 (Avancé)
Lundi	17h45 à 18h45	10h00 à 11h15 19h00 à 20h15 20h30 à 21h45	
Mardi		19h00 à 20h15* (cours visioconférence Zoom: faux débutant, avancé)	20h30 à 22h00*
Mercredi		17h30 à 18h45* 19h00 à 20h15*	20h30 à 22h00*
Jeudi		19h00 à 20h15*	20h30 à 22h00*
Vendredi		15h00 à 16h15*	18h00 à 19h30*
Samedi		10h45 à 12h00*	9h00 à 10h30*
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

Quinze cours collectifs sont proposés dont un, le mardi à 19h00 en visio sur Zoom. Durant les mesures de précautions sanitaires les quinze cours collectifs (présentiel) sont limités à dix élèves et repasseront à treize dès que possible. En cas de nouvelle fermeture administrative (covid 19) l'intégralité des cours passera en visioconférence sur Zoom.

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 disponibles sur notre plateforme de réservations en ligne.

### Modalités d'inscriptions

- **Pour septembre 2020** : Les inscriptions démarrent le lundi 15 juin. A compter de cette date vous pouvez télécharger sur notre site internet la fiche de préinscription et nous la renvoyer avec 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, vous pouvez participer à l'atelier « Découverte du hatha-yoga » et nous faire parvenir avant la fin du trimestre votre fiche de préinscription (présente sur notre site internet) en précisant par ordre de priorité les cours susceptibles de vous convenir.

## Ateliers « Découverte du hatha-yoga »

- Samedi 12 septembre 2020 de 15h à 18h.
- Samedi 5 décembre 2020 de 15h à 18h.
- Samedi 13 mars 2021 de 15h à 18h.
- Samedi 12 juin 2021 de 15h à 18h.

Ces ateliers répondent à trois exigences principales que sont :

- Permettre de découvrir dans de bonnes conditions cette discipline sans aucun engagement ultérieur. En effet, sauf exception, par respect pour les élèves inscrits sur nos cours collectifs, nous ne proposons pas de cours d'essai en cours d'année.

- 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

### Cours individuel

Cours individuel d'une heure pour adulte, adolescent et enfant (à partir de 7 ans) sur rendez-vous avec l'enseignante de votre choix.

Tarif : 60€ ttc