

**IFYT SARL**

### Cours collectifs hebdomadaires

Les neuf cours collectifs hebdomadaires de hatha-yoga, limités à 13 élèves, sont dispensés du 6 septembre 2021 au 2 juillet 2022 (en dehors des de vacances scolaires) par Christine TOURET diplômée de la Fédération Française des Ecoles de Yoga (FFEY).

La salle de 50m<sup>2</sup> est exclusivement réservée à la pratique du hatha-yoga. Elle est équipée d'une VMC efficace ainsi que d'un purificateur d'air Green Premium doté d'une filtration médicale Hepa H13 pour une qualité irréprochable de l'air éliminant bactéries, virus, allergènes, pollution ambiante et odeurs.

### 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  
2021  
2022*

**YOGA**

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

## 9 Cours collectifs adultes (présentiel et visioconférence)

Du lundi 6 septembre 2021 au samedi 2 juillet 2022

Cours Jours	Hatha-yoga tous niveaux (Débutant/faux débutant)	Hatha-yoga niveau 2 (Avancé)
Mardi		19h00 à 20h30
Mercredi	17h30 à 18h45 19h00 à 20h15	20h30 à 22h00
Jeudi	9h30 à 10h45 19h00 à 20h15	20h30 à 22h00
Vendredi		18h00 à 19h30
Samedi	10h45 à 12h00	
Tarifs TTC	Septembre : 43,00€ Trimestre : 129,00€ Saison : 408,50€*	Septembre 46,00€ Trimestre 138,00€ Saison : 437,00€*

\* soit 5% de réduction sur le paiement à l'année en un seul règlement.

### Informations pratiques

Les neuf cours collectifs hebdomadaires répartis sur deux niveaux (débutants/faux débutants et avancés) sont proposés simultanément en présentiel et en visioconférence sur Zoom. En dehors du mois de septembre considéré comme une période d'essai pour tous les nouveaux élèves, chaque adhérent inscrit bénéficie d'un accès illimité aux cours en présentiel\*, en visioconférence ainsi qu'aux Replay des séances à partir de notre site internet. La salle de 50m<sup>2</sup> est exclusivement réservée à la pratique du hatha-yoga. Elle est équipée d'une VMC efficace ainsi que d'un purificateur d'air Green Premium doté d'une filtration médicale Hepa H13 pour une qualité irréprochable de l'air éliminant bactéries, virus, allergènes, pollution ambiante et odeurs.

\* En fonction des places disponibles sur notre plateforme de réservations en ligne.

### Modalités d'inscriptions

- Pour septembre 2021 : Les inscriptions démarrent le lundi 14 juin pour la saison suivante. 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 courriel.

- En cours d'année : Pour démarrer dans de bonnes conditions, vous pouvez participer à l'atelier « Découverte du hatha-yoga » et, ou 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 convenir à votre emploi du temps.

## Ateliers « Découverte du hatha-yoga »

- Samedi 12 juin 2021 de 15h à 18h.
- Samedi 18 septembre 2021 de 15h à 18h.
- Samedi 4 décembre 2021 de 15h à 18h.
- Samedi 19 mars 2022 de 15h à 18h.
- Samedi 11 juin 2022 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 sereinement le hatha-yoga en début ou en cours de saison.

Tarif : 46€ la séance.

Enseignements : C. TOURET

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

### Cours individuel

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

Tarif : 60€