

**IFYT SARL**

### Cours collectifs hebdomadaires

Les dix cours collectifs hebdomadaires de relaxation et de hatha-yoga, limités à 13 élèves, sont dispensés du 5 septembre 2022 au 1<sup>er</sup> juillet 2023 (en dehors des vacances scolaires) par Christine TOURET et Delphine BLOC diplômées 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 Delphine BLOC interviennent pour 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 proposent à ce titre des cursus allant de la demi-journée (ateliers) à des formations diplômantes sur plusieurs années.

- Différents ateliers.
- 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

## INSTITUT DE FORMATION DES YOGA TRADITIONNELS

IFYT SARL au capital de 7600€

**Christine TOURET &  
Delphine BLOC**

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  
2022  
2023*

**YOGA**

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

## 10 Cours collectifs adultes (présentiel et visioconférence)

Du lundi 5 septembre 2022 au samedi 1<sup>er</sup> juillet 2023

Cours Jours	Relaxation Respiration	Hatha-yoga tous niveaux (Débutant/faux débutant)	Hatha-yoga niveau 2 (Avancé)
Lundi	17h30 à 18h30 <sup>2</sup>	19h00 à 20h15 <sup>2</sup>	
Mardi			19h00 à 20h30 <sup>1</sup>
Mercredi		19h00 à 20h15 <sup>1</sup>	20h30 à 22h00 <sup>1</sup>
Jeudi		9h30 à 10h45 <sup>1</sup> 19h00 à 20h15 <sup>1</sup>	20h30 à 22h00 <sup>1</sup>
Vendredi			18h00 à 19h30 <sup>1</sup>
Samedi		10h45 à 12h00 <sup>2</sup>	
Tarifs TTC	Septembre : 40,00€ Trimestre : 117,00€ Saison : 372,00€	Septembre : 45,00€ Trimestre : 132,00€ Saison : 419,00€	Septembre 48,00€ Trimestre 141,00€ Saison : 447,00€

<sup>1</sup> Cours dispensés par Christine Touret et <sup>2</sup> par Delphine Bloc

### Informations pratiques

Les dix cours collectifs hebdomadaires répartis sur trois niveaux sont proposés par Christine et Delphine 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 fonction des places disponibles sur la plateforme de réservations, en visioconférence ainsi qu'aux Replay des séances sur notre site internet.

La salle de 50m<sup>2</sup> est exclusivement réservée à la pratique du 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.

### Modalités d'inscriptions

- Pour septembre 2022 : Les inscriptions démarrent le lundi 13 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, n'hésitez pas à participer à l'atelier « Découverte du hatha-yoga » et nous faire parvenir avant la fin de chaque trimestre votre fiche de préinscription (présente sur notre site internet) en précisant par ordre de priorité les cours compatibles avec votre emploi du temps.

## Ateliers « Découverte du hatha-yoga »

- Samedi 11 juin 2022 de 15h à 18h.
- Samedi 17 septembre 2022 de 15h à 18h.
- Samedi 3 décembre 2022 de 15h à 18h.
- Samedi 18 mars 2023 de 15h à 18h.
- Samedi 17 juin 2023 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 : **Delphine BLOC**

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€