

Ateliers

Cycle d'approfondissement

Avec Micha, niveau 2-3+, le dimanche 10h-13h / 14h-17h

Un atelier mensuel sur dix mois pour affiner les actions dans les postures de base, comprendre dans le détail les ajustements avec supports et poser les fondations de sa pratique personnelle grâce à des programmes évolutifs et des lectures de textes écrits par B.K.S. Iyengar.

Exploration des postures intermédiaires

Avec Estelle, niveau 1-2-3

Ces ateliers permettent de revoir et stabiliser les fondamentaux des āsanās élémentaires (principes d'alignement, mouvement/action/sens de direction, utilisation des supports), approfondir les familles de postures et la pratique des inversées, éveiller l'intelligence perceptive et sensorielle du corps et affiner la conscience du souffle. Une séance de trois heures sera consacrée au *Surya Namaskar*, une pratique posturale dynamique abordée sous l'angle de la fluidité.

Compréhension des postures de base

Avec Dasha, niveau 1-2

Ce cours envisage une pratique de postures simples axée sur l'ouverture des zones raides du corps pour améliorer la compréhension des actions de base. Cette série s'adresse aux élèves de niveaux 1 et 2 et elle est aussi accessible aux débutants sans aucune expérience en yoga.

Stage anti-fêtes de fin d'année

Avec Sandra, niveau 1-2-3

La pratique du yoga Iyengar à la rescousse de la fin d'année : stage anti-fatigue, anti-stress, anti-indigestions et anti-cafard. Accessible aux élèves de tous niveaux.

Six weekends avec Didier

niveau 3-4+

Lors de ces six weekends d'étude et de pratique nous explorerons les liens entre les āsana, le prāṇa et les vāyus et le déploiement des sensations et perceptions en utilisant *svādhyāya* afin de décrypter nos textes intérieurs.

Sandra - 10h-12h30 - Niveau 1-2-3

Estelle - Niveau 1-2-3

Dasha - niveau 1-2 (9h-11h S et D)

Micha - 10h-17h - niveau 2-3+

Didier - niveau 3-4+ (15h-18h S, 10h-13h D)

vacances et jours fériés (Zone A)

SEPTEMBRE 2026

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTOBRE 2026

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBRE 2026

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

DECEMBRE 2026

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JANVIER 2027

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEVRIER 2027

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARS 2027

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AVRIL 2027

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAI 2027

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUIN 2027

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JUILLET 2027

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	