



ESN YOGA : SAISON 2018/2019



4 enseignants certifiés Yoga IYENGAR® et 17 créneaux pour vous accompagner chaque jour dans votre pratique

Lieu /Salle	Enseignant	Niveau	Horaires	Offre COMITI
LUNDI				
Voltaire/Danse	Catherine	3	12h00 - 13h30	#15257
MARDI				
Voltaire/Danse	Carine	1	12h00 - 13h30	#15270
** Voltaire/Danse	Sylvie	1	20h30 - 22h00	#15266
MERCREDI				
Voltaire/Danse	Carine	1	9h30 - 11h00	#15271
Voltaire/Danse	Carine	Détente profonde	11h00 - 12h30	#15056
Voltaire/Danse	Catherine	1	18h00 - 19h30	#15263
Voltaire/Danse	Catherine	2	19h45 - 21h15	#15264
JEUDI				
Palais des sports/Danse	Carine	1	10h30 - 12h00	#15267
Palais des sports/Danse	Carine	2/3	12h15 - 13h45	#15268
VENDEDI				
Palais des sports/Multi	Guillaume	3	18h00 - 19h45	#15259
Palais des sports/Multi	Guillaume	1/2	19h45 - 21h15	#15260
Voltaire/Danse	Sylvie	1	18h15 - 19h45	#15272
** Voltaire/Danse	Sylvie	2	20h00 - 21h30	#15265
SAMEDI				
Voltaire/Danse	Guillaume	3/4	9h00 - 10h45	#15125
Voltaire/Danse	Guillaume	1	10h45 - 12h15	#15261
Voltaire/Danse	Guillaume	2/3	12h15 - 13h45	#15258
* Palais des sports/Multi	Sylvie	1	9h00 - 10h30	#15269

COMPLET !

COMPLET !

COMPLET !

COMPLET !

COMPLET !

Cours limités à 25 personnes maximum - *ou ** Sous réserve de disponibilité des installations

Séance d'essai à 10€ par chèque, présentez-vous 10mn avant le cours à l'enseignant, **cours niveau 1 uniquement**
Gymnase Voltaire - salle de danse - 40 rue de l'Union (proche RER Nanterre ville)

Palais des Sports - salle de danse ou multisports - 136 avenue Joliot-Curie (proche mairie Nanterre)

COTISATIONS ANNUELLES

TARIF 2018- 2019	1 cours par semaine	2 cours par semaine	3 cours par semaine
Règlement par chèque	240 €	360 €	540 €

INSCRIPTION en LIGNE

<https://esnanterre.comiti-sport.fr/>

INFORMATIONS IMPORTANTES

Pratiquer le Yoga IYENGAR®, un yoga dynamique pour un meilleur équilibre physique, mental et spirituel.

Comment se préparer à un cours de Yoga IYENGAR®?

Avant le cours :

Ne mangez pas dans les 2 heures précédant le cours et évitez de boire pendant le cours;
Prenez des vêtements ajustés tout en étant souples et confortables; privilégiez un short ou un legging;
Prévoyez d'arriver en avance pour vous changer (Évitez de poser vos habits sous les murs de pratique, utilisez les vestiaires);
Mettez votre téléphone en mode avion (et non sur vibreur!);
Prévenez l'enseignant si vous avez un souci de santé (migraine, mal de dos, hypertension, opération récente...);
Mesdames, indiquez si vous êtes indisposée. Certaines postures doivent être adaptées pendant la période des menstrues.

En attendant le cours :

Prenez un tapis et les couvertures pour vous asseoir. (Nous partageons tapis, couvertures, sangles, briques : il est indispensable d'avoir une hygiène irréprochable, en particulier les pieds car la pratique se fait pieds nus. Vous pouvez venir avec votre tapis.)

Asseyez-vous en silence sur le tapis en attendant le début du cours.

Pendant le cours :

Profitez !

La méthode IYENGAR®: L'enseignement du yoga selon le fondateur indien B.K.S. IYENGAR est basé sur la pratique approfondie des asanas (les postures de yoga) et du pranayama (la respiration yogique). L'enseignement du Yoga IYENGAR®, précis et rigoureux, se caractérise par l'attention portée sur l'alignement des différentes parties du corps dans l'espace, l'organisation des postures en séquences, et l'emploi de supports (sangles, briques, couvertures, chaises...). L'utilisation de supports aide à un meilleur apprentissage des postures. La méthode IYENGAR® respecte les limites de chacun.

Les bienfaits de la pratique :

Les postures développent force et souplesse. Elles soulagent particulièrement les maux de dos, aident au bon fonctionnement de tous les organes, améliorent la digestion, la circulation sanguine et chassent le stress.
Le pranayama est l'art d'allonger et de contrôler le souffle. Il augmente la vitalité, équilibre l'esprit et améliore la concentration.

AFYI : Beaucoup d'informations sur le site de l'[association française de Yoga IYENGAR®](https://www.associationfrancaiseyoga.org/) forte de près de 3200 membres en France et plus de 300 enseignants certifiés. Nous vous recommandons fortement d'adhérer à l'AFYI.

Conditions liées à l'état de santé : La pratique du yoga est recommandée pour améliorer l'état de santé général. On peut donc commencer à tout âge, y compris quand on n'est pas souple ou musclé !

Si vous avez des problèmes récurrents de santé (hypertension, diabète, problèmes d'articulation, etc.), il faut absolument les indiquer sur la fiche de renseignements personnels que l'enseignant vous demandera de remplir. Nous vous conseillons vivement de vous inscrire au **nouveau cours de récupération/détente** du mercredi qui est destiné aux personnes en convalescence et aux seniors débutants qui veulent commencer très en douceur.