



Dessin Dany JUNG

Etude et Pratique du yoga

Y O G A

Rentrée 2018-2019

- *Cours collectifs et individuels -*
- *Ateliers d'approfondissement du yoga -*
- *Pratique posturale et méditation sur la base des*
Yoga Sūtra de Patañjali et de la Taittiriya Upaniṣad
- *Yoga au fil du son et voyages sonores*

Découvrez de nombreux ateliers sur notre site web et notre page Facebook
A Lyon 1er, à 5 mn du plateau de la Croix Rousse et de la place Sathonay



L'association EPY est affiliée à l'**Institut Français du Yoga**. Nous nous inscrivons dans la lignée de T.K.V. Desikachar, fils du yogi Sri Krishnamacharya qui a reçu de son père et transmis un yoga basé sur le traité du yoga classique : le **Yoga Sūtra de Patañjali**.
 Nous pratiquons un yoga qui respecte la personne, ses aspirations, ses besoins, sa culture et qui ne cherche pas la performance. Le travail postural - āsana- et le travail de régulation du souffle -prānāyāma- permettent de développer dans le calme et la vigilance, une attention au corps et au souffle. Assise silencieuse, méditation et sons approfondissent les effets de ce travail.
 La pratique progressive et régulière améliore la **souplesse et la tonicité corporelle, l'ampleur et la subtilité du souffle**.



Cours de groupe hebdomadaires

Lundi	19h 00	cours niveau avancé avec Annabelle Saini
Mardi	12h 15	cours tous niveaux avec Brigitte Gazet
Mardi	18h 30	yoga et assise en silence avec Annabelle Saini
Mercredi	18h 15	cours tous niveaux avec Brigitte Gazet
Mercredi	20h 00	cours tous niveaux avec Brigitte Gazet
Vendredi	12h 15	cours débutants avec Brigitte Gazet

Ces cours ont lieu du 17 septembre 2018 au 5 juillet 2019,

soit 36 cours sur l'année.

Interruptions partielles pendant les vacances scolaires : du 29 oct. au 4 nov., du 22 décembre 2018 au 6 janv 2019, du 25 février 2019 au 3 mars, du 23 au 28 avril 2019.

Fin des cours le 5 juillet 2019.

Il n'y aura pas de cours : jeudi 1 nov, lundi 22 avril, mercredis 1 et 8 mai, jeudi 30 mai et lundi 10 juin.

Retrouvez sur notre site et sur Facebook les ateliers proposés :

- Les ateliers mensuels de **Nicolle Grand**, les samedi et jeudi, renseignements, contact et pré-inscription auprès de Nicolle 06 42 35 58 12.
- **Yoga au fil du son et voyages sonores de Vincent Lauth** renseignements et inscription : au 06 10 26 23 09 - vincent.lauth@lecentre-dijon.fr
- Les ateliers d'approfondissement du yoga, yoga et périnée, yoga des yeux, yoga nidra au 07 69 81 57 79,
- **Body-Mind-centering®** avec Annie Rumani, inscription au 06 21 35 45 38.

Tarifs des cours

A l'année 1 cours/sem	A l'année illimité	Trimestre	Carte 10 cours	Cours individuel	La séance	Adhésion
425 €	460 €	160 €	175 €	55 €	20 €	29 €

Inscription et renseignements

T. 07 69 81 57 79 - 22 rue Ornano - Lyon 1er
contact@epyoga.org - www.epyoga.org

Retrouvez-nous sur Facebook : <http://www.facebook.com/epy.yoga.1>

