

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|--|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | <p>10h30 / 12h00 YOGA IYENGAR Niv. 2/3 <i>Elena</i></p> | |
| | | | | | <p>12h00 / 13h00 PILATES Tous Niveaux <i>Piccarda</i></p> | |
| | | | | | <p>13h00 / 14h45 YOGA IYENGAR Débutant <i>Piccarda</i></p> | |
| <p>12h30 / 13h30 PILATES Tous Niveaux + Débutants <i>Piccarda</i></p> | <p>12h30 / 14h00 YOGA IYENGAR Niv. 2 <i>Clémentine</i></p> | <p>12h30 / 14h00 YOGA IYENGAR Débutant <i>Elena</i></p> | | <p>12h15 / 13h45 YOGA IYENGAR Tous Niveaux + Déb. <i>Jérôme</i></p> | | |
| | | | | | | <p>17h00 / 18h45 YOGA IYENGAR Niv. 2/3 <i>Piccarda</i></p> |
| <p>18h30 / 19h30 DANSE CONTEMPORAINE Initiation <i>Piccarda</i></p> | <p>18h00 / 19h30 YOGA IYENGAR Niv. 2 <i>Piccarda</i></p> | <p>18h30 / 20h00 DANSE CLASSIQUE / BARRE AU SOL Initiation <i>Piccarda</i></p> | <p>18h00 / 19h15 BALLET PILATES Tous Niveaux <i>Piccarda</i></p> | <p>18h30 / 20h00 YOGA IYENGAR Tous Niveaux + Déb. <i>Clémentine</i></p> | | |
| <p>19h30 / 21h30 YOGA IYENGAR Niveau 3 <i>Piccarda</i></p> | <p>19h30 / 21h00 DANSE CLASSIQUE Débutants/Inter. <i>Piccarda</i></p> | <p>20h00 / 21h30 YOGA IYENGAR Niveau 2 <i>Piccarda</i></p> | <p>19h15 / 20h45 YOGA IYENGAR Débutant/Tous Niv. <i>Piccarda</i></p> | | | |

YOGA IYENGAR

NIVEAU 1 - DÉBUTANT

Le niveau 1 correspond au niveau débutant. **Il est destiné en priorité aux élèves qui découvrent le yoga, mais aussi à ceux qui ont pratiqué d'autres méthodes de yoga et qui souhaitent connaître la méthode Iyengar.**

En effet, les principes de mouvement et d'alignement, sur lesquels toute l'approche de B.K.S. Iyengar est fondée, pourront paraître nouveaux à beaucoup d'élèves et sont présentés essentiellement dans les cours débutants.

Il est nécessaire d'avoir acquis ces fondations avant d'envisager la pratique dans les cours de niveaux plus avancés.

NIVEAU 2

Le niveau 2 s'adresse aux élèves **ayant suivi une année complète de niveau 1**, qui connaissent les bases concernant les postures debout, ainsi que la posture sur les épaules (*salamba sarvangasana*), telles que pratiquées selon la méthode Iyengar. Dans la continuité de l'année qui précède, l'étude est axée sur la pratique des postures debout, les postures assises et allongées simples. L'apprentissage de l'équilibre sur la tête (*salamba sirsasana*) est également introduit en cours d'année.

Ce cours n'est pas adapté aux débutants, ni aux pratiquants de techniques de yoga autres que Iyengar.

NIVEAU 2/3

Le niveau 2/3 s'adresse aux élèves ayant besoin d'approfondir le programme du niveau 2, afin de renforcer leurs postures debout ainsi que les postures inversées avant de commencer un cours niveau 3 confortablement. Les postures de bases des familles des étirements vers l'avant, des étirements vers l'arrière, et des torsions seront pratiquées. Le *pranayama* sera abordé.

Ce cours n'est pas adapté aux débutants, ni aux pratiquants de techniques de yoga autres que Iyengar.

NIVEAU 3

Le niveau 3 implique de pouvoir pratiquer la posture sur la tête ainsi que la posture sur les épaules pour minimum de 5 minutes sans effort. Les postures seront tenues plus longtemps et les séquences plus variées.

Ce cours n'est pas adapté aux débutants, ni aux pratiquants de techniques de yoga autres que Iyengar.

NIVEAU 3/4

Le cours est ouvert aux élèves pratiquant régulièrement depuis 3 ou 4 ans minimum, ayant une pratique personnelle à la maison, ou suivant au moins 2 cours par semaine. Les postures inversées seront gardées 10 mn confortablement. Les rudiments des postures avancées doivent être connus, ainsi que les bases du pranayama. Ce cours implique une connaissance pratique et théorique de la méthode Iyengar.

Ce cours n'est pas adapté aux débutants, ni aux pratiquants de techniques de yoga autres que Iyengar.

NIVEAU 4

Le cours est ouvert aux élèves pratiquant régulièrement depuis 5 ans minimum, ayant une pratique personnelle régulière.

Ce cours s'adresse particulièrement aux élèves en formation à l'enseignement du yoga Iyengar ainsi qu'aux enseignants certifiés selon la méthode Iyengar.

Ce cours n'est pas adapté aux débutants, ni aux pratiquants de techniques de yoga autres que Iyengar.

PILATES

NIVEAU 1 - DÉBUTANT

Le niveau 1 correspond au cours débutant. Il s'adresse à ceux qui découvrent le Pilates ainsi qu'aux élèves ayant pratiqué d'autres écoles de Pilates et qui souhaitent commencer la méthode Coresprit. Tous les principes de base du Pilates Coresprit y sont abordés pendant les premiers trois mois du cours: la respiration, les stabilisations, les exercices de base et les notions anatomiques principales. Dans les mois qui suivent, les notions de base seront utilisées pour construire et consolider les exercices de base et leurs variantes.

NIVEAU 2 - INTERMÉDIAIRE

Dans ce cours les exercices de niveau intermédiaire du Pilates "classique" y sont abordés de manière progressive et exécutés en enchaînements fluides. Les débutants sont acceptés, en sachant que les notions de base y sont toujours travaillées, mais de manière moins systématisée que dans le cours débutant du début d'année.

En étant un cours de plus longue durée (cours du jeudi soir), un espace plus important est donné aux étirements et à la relaxation/récupération en fin du cours.

NIVEAU 3 - AVANCÉ

Le niveau 3 s'adresse aux pratiquants confirmés ayant suivi régulièrement les cours de niveaux 1 et 2. **Ce cours n'est pas adapté aux débutants ni, en ligne générale, aux élèves qui souffrent de pathologies du dos, du bassin ou des articulations.** Les personnes ayant suivi des cours de méthode Pilates dans d'autres structures, même pendant longtemps, devraient d'abord essayer un cours débutant, de niveau 1-2 ou général pour vérifier avec l'enseignante leur niveau de pratique.

Le programme du cours comprend les exercices intermédiaires et avancés de la technique classique et toutes les variantes avancés du niveau intermédiaire.