

SATTVIKA - YOGA IYENGAR

avec Ginette Dion



Info. : 514-271-0849 / sattvikayogaiyengar@gmail.com / www.sattvikadanse.org

SESSION HIVER 2016 - du 13 janvier au 10 mars (10 semaines)

**LIEU : Studio Sattvika, 10 avenue des Pins Ouest, #228,
Montréal (Métro Sherbrooke, bus 144)**

**NOUVEAUX ÉLÈVES, PREMIÈRE CLASSE À 10\$:
DÉBUTANTS, INTERMÉDIAIRE ET YOGA DÉTENTE**

| MERCREDI | JEUDI | SAMEDI | ATELIERS DIMANCHE |
|----------------------------------|---------------------------|-------------------------------|----------------------|
| Débutant* 9h30 à 11h | Avancé*** 9h15 à 11h15 | Pratique 1an+ 9h15 à 10h45 | DATES À VENIR |
| Intermédiaire** 11h15 à 12h45 | | Débutant* 11h à 12h30 | |
| Yoga détente 16h à 17h30 | Débutant* 14h à 15h30 | | |
| Débutant* 18h à 19h30 | | | |

***Débutant :** pour ceux qui n'ont aucune expérience en yoga, ou très peu, ou pour ceux qui veulent approfondir les bases du yoga selon la méthode Iyengar. Contenu : postures debout, étirements au sol, Salamba Sarvangasana (sur les épaules), et torsions assises ou au sol.

****Intermédiaire :** pour ceux qui ont au moins une expérience de 1 ans et plus en yoga.

*****Avancé :** pour ceux qui ont au moins une expérience de 3 ans et plus en yoga. Vous devez pouvoir faire Salamba Sirsasana et Salamba Sarvangasana (au centre ou supporté).

Pratique : Ces pratiques s'adressent aux gens avec au moins un an de yoga Iyengar. Les asanas seront nommés et exécutés en silence avec les étudiants. Au besoin, des corrections seront apportées durant la pratique.

******Yoga détente :** Ce cours vise à libérer les raideurs du corps et à retrouver une aisance dans chacune des articulations. Ce cours s'adresse à ceux qui désirent faire une pratique plus douce et plus adaptée selon leur condition.

Tous les cours se terminent avec une relaxation dirigée d'une durée de 8 à 10 minutes.

Tarifs :

Cours Avancé (2h) = 240\$, 25\$ à la classe

Cours Yoga Détente = 180\$, 20\$ à la classe

Note : pour les nouveaux élèves : première classe à 10\$

Cours Débutant et Intermédiaire (9 semaines + 1 classe à 10\$) = 172 (162\$ + 10\$) et 20\$ à la classe

Pratique = 5 classe de 1h30 pour 25\$ à prendre avant le 10 mars

Prix pour étudiant = 15\$ classe de 1h30 et 20\$ classe de 2 heures

INSCRIPTION

Présentez-vous 20 minutes avant les cours ou tout de suite après les cours.

Vous pouvez aussi me contacter pour prendre un rendez-vous.

Ou envoyez un chèque par la poste au nom de Ginette Dion, à l'adresse suivante:

10 avenue des Pins ouest, #228, Montréal, Québec, H2W 1P9.

INFORMATION : 514-271-0849

sattvikayogaiyengar@gmail.com / www.sattvikadanse.org

YOGA IYENGAR

B.K.S Iyengar qui vit toujours à Pune, en Inde, continu de développer sa méthode appeler Yoga Iyengar. C'est une forme de hatha-yoga, ou posture, qui met l'accent sur l'alignement du corps, la précision et les détails dans chacune des postures ou asanas. C'est aussi un travail sur la respiration ou pranayama.

Les asanas développent la force, la flexibilité, la mobilité et la stabilité autant physique que mentale et émotionnelle. B.K.S. Iyengar a systématisé plus de 200 asanas et plusieurs pranayamas allant du niveau de base à avancé. Cela permet de s'assurer que les élèves puissent avancer progressivement tout en respectant leur limite.

Dans la méthode de yoga Iyengar, on utilise au besoin des accessoires tels que les ceintures, les blocs, les couvertures et autres. Ils aident à l'exécution des asanas. Ils permettent aux étudiants d'effectuer les asanas correctement et de minimiser le risque de blessures. Les asanas deviennent donc accessibles à tout le monde. Le professeur ajuste chaque élève selon leur besoin, leur condition physique et leur âge.

À noter que les enseignants de la méthode de yoga Iyengar complètent au moins une année de préformation et trois années de formation rigoureuse pour le certificat d'introduction. Par la suite, ils doivent continuer leur développement professionnel en suivant régulièrement des cours et des ateliers. Et s'ils désirent poursuivre la certification, ils devront passer d'autres examens devant leurs paires qui sont des professeurs avancés en yoga Iyengar qui examinent autant la pratique que l'enseignement.

Le yoga est considéré comme un outil puissant pour soulager le stress de la vie moderne et pour apporter un bien-être physique, mental et émotionnel.

GINETTE DION pratique le yoga Iyengar depuis 1986. Elle est certifiée professeur de yoga Iyengar et détient un certificat de niveau Junior intermédiaire II. Elle a fait sa formation avec Marie-Andrée Morin, directrice du Centre de yoga Iyengar de Montréal où elle a enseigné toujours maintenant quinze ans. Elle donne régulièrement des ateliers à Québec. Afin de se perfectionner, Ginette se rend régulièrement à Pune en

Inde pour étudier auprès de la famille Iyengar. Elle poursuit sa formation de professeur avec Faeq Biria et Corine Biria de Paris qui ont une relation très privilégiée avec Guruji B.K.S. Iyengar, ce qui permet de recevoir un enseignement intégral et de qualité.

Parallèlement, Ginette continue sa carrière en danse classique de l'Inde, le Bharata Natyam. Elle a fondé Sattvika Danse en mars 2005 dans le but de faire connaître l'art du Bharata Natyam. L'apprentissage du Bharata Natyam autant que du yoga est un long voyage au cœur de l'être, où le corps, l'âme et l'esprit s'allient et se fondent en parfaite harmonie.

C'est avec rigueur et enthousiasme que Ginette transmet son enseignement avec le plus de fidélité et de respect envers les traditions qu'elle maîtrise.

