

2017/18

# Centre de Yoga Iyengar® du Thabor



23 rue de Châteaudun  
35000 Rennes

06 73 66 76 15 | [www.cyit.fr](http://www.cyit.fr)

Le Yoga selon IYENGAR, c'est la méditation dans l'action. Quand les élèves pratiquent les postures de yoga (ou asanas), le mental est concentré sur l'action de la posture et les mouvements de la respiration. A mesure que le mental s'unie au corps et au souffle, les pratiquants atteignent un état méditatif. L'exploration de soi intervient à travers la découverte et le relâchement des tensions physiques et des résistances psychologiques. A l'aide d'une pratique régulière, la capacité des élèves à se concentrer et à se relaxer augmente et la conscience intérieure s'améliore.

# Calendrier 2017/18

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	10h00 - 12h Niveau 2/3					10h - 13h Ateliers
12h - 13h30 Niveau 1/2			12h - 13h30 Niveau 3			10h - 16h Stages
18h - 19h30 Niveau 2						Planning des dates sur demande
20h - 21h30 Niveau 1	19h00 - 21h Niveau 3/4	19h - 20h30 Niveau 1	19h - 20h30 Niveau 2/3	19h - 20h30 Détente		

**23 rue de Châteaudun  
35000 Rennes**

**06 73 66 76 15 | [www.cyit.fr](http://www.cyit.fr)**



Affilié à l'association française de Yoga Iyengar®

**Cours, ateliers et stages  
Inscription toute l'année**