

2023/24

# Centre de Yoga Iyengar® du Thabor



**23 rue de Châteaudun**  
**35000 Rennes**  
**06 73 66 76 15**  
**www.cyit.fr**

Le Yoga selon IYENGAR, c'est la méditation dans l'action. Quand les élèves pratiquent les postures de yoga (asanas), le mental est concentré sur l'action de la posture et les mouvements de la respiration. À 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. À 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 2023/24

À partir du 04/09/2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					9h - 9h30 Pranayama Visio	
	10h - 12h Niveau 2/3	10h - 11h30 Niveau 1/2	10h - 11h30 Niveau 2	10h - 11h30 50+	10h - 11h30 Niveau 1/2	11h - 12h Niveau 2+ Visio
12h - 13h30 Niveau 2			12h - 13h30 Niveau 1	12h - 13h30 Niveau 3/4		
	18h - 19h30 Niveau 1/2					
19h45 - 21h15 Niveau 3	19h45 - 21h15 Niveau 1	19h - 20h30 Niveau 2	19h30 - 21h Niveau 1/2	19h - 21h Niveau 2/3		

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

**23 rue de Châteaudun**  
**35000 Rennes**  
**06 73 66 76 15**  
**cyit.fr**



Affilié à l'association française de Yoga Iyengar®

