

SATTVIKA - YOGA IYENGAR

avec Ginette Dion



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

SESSION HIVER 2016 - du 13 janvier au 19 mars (10 semaines)

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

SEMAINE GRATUITE: MERCREDI 13 AU SAMEDI 16 JANVIER
POUR TOUS LES COURS DE YOGA

MERCREDI	JEUDI	SAMEDI	ATELIERS DIMANCHE
Débutant* 9h30 à 11h ANNULÉ	Avancé*** 9h15 à 11h15	Pratique 1an+ 9h15 à 10h45 16, 23, 30 janvier 6, 13 février - 5, 12 mars	DATES À VENIR
Intermédiaire** 11h à 12h30		Débutant* 11h à 12h30 23,30 janv. - 6, 13 fév - 5, 12 mars	
Yoga détente**** 16h à 17h30	Débutant* 14h30 à 16h		
Débutant* 18h15 à 19h45			

***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 pour 9 semaines :

Cours Avancé (2h) = 216\$, 25\$ à la classe

Cours de 1h30 = 162\$, 20\$ à la classe

Pour les nouveaux élèves, la première classe est GRATUITE

Pratique = 5 classe de 1h30 pour 25\$ à prendre avant le 11 juin

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

INSCRIPTION

Présentez-vous 15-20 minutes avant 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

B.K.S. IYENGAR



14 décembre 1918 - 20 août 2014

B.K.S. Iyengar a vécu une bonne partie de sa vie à Pune, en Inde, où il a développé sa méthode appelée 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 pairs 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 professeure de yoga Iyengar. Elle a fait sa formation avec Marie-Andrée Morin qui a été directrice du Centre de yoga Iyengar de Montréal pendant plus de 25 ans. Ginette enseigne toujours au Centre depuis seize 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 a terminé une formation de professeur auprès de Faeq Biria et Corine Biria de Paris qui ont eu une relation très privilégiée pendant plus de 30 ans avec Guruji B.K.S. Iyengar, ce qui leurs a permis 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.