



Juliette Dürrleman
jdurrleman@wanadoo.fr
06.31.85.21.39
yoga-mouvement.com

Yoga Iyengar®_ Cycle d'Approfondissement_Saison 2025/2026

Enseignement Juliette Dürrleman

Professeur certifiée de Yoga Iyengar®, de niveau 3. Elle chemine sur cette voie depuis 30 ans. Parallèlement à des études universitaires, elle a étudié la danse contemporaine et le chant classique au Conservatoire de Grenoble. Elle a ensuite exercé pendant 23 ans le métier d'artiste chorégraphique.

Titulaire du DE de professeur de Danse Contemporaine, elle a enseigné de 1992 à 2018 aux enfants, adolescents, et aux adultes, amateurs et professionnels. Durant 8 ans notamment elle a dirigé une Cie de jeunes interprètes, L'Album Cie à Grenoble.

Objectifs

- Approfondir votre pratique et votre compréhension du yoga Iyengar®,
- Consolider (ou mettre en place) une pratique personnelle régulière.

Contenu

- Etude des coordinations internes spécifiques aux différentes familles d'asanas,
- Etude du pranayama,
- Philosophie : Etude de textes fondateurs (Ecrits de BKS Iyengar, Yoga Sutras de Patanjali, la Bhagavad Gita). Les livres que vous devrez vous procurer seront indiqués courant septembre.
- Anatomie/physiologie.

Conditions

- Pratiquer le yoga Iyengar® avec un enseignant certifié de façon très assidue depuis au moins 2 ans ET suivre des **cours de niveau intermédiaire à avancé**, ou être enseignant de la méthode.
- S'engager dans une pratique personnelle régulière.

Calendrier

- **Les 11/12 oct 2025; les 17/18 janvier, 28 fév/1er mars, 25/26 avril 2026,**
- + les 30/31 mai pour les mentoré(e)s au Sappey en Chartreuse.

Lieu et horaires

- **Studio Altiplano, Le Pacifique CDC**, 30 chemin des Alpins, à Grenoble,
- **Le sam.10H30-17h30, le dim.9h30-16h30.** Avec pause déjeuner, repas tiré du sac.

Tarifs

- **710 € les 4 we + 20 € d'adhésion à l'association MOVY,**
- Le cycle est pensé comme une totalité de plusieurs we. Toutefois pour les élèves de niveau avancé, si il reste de la place il est envisageable de participer ponctuellement à un we. En parler avec Juliette.
- Il est recommandé d'être aussi adhérent de **l'Ass.Française de Yoga Iyengar** (www.afyi.fr)

