



**Juliette Dürleman**  
[jdurleman@wanadoo.fr](mailto:jdurleman@wanadoo.fr)  
**06.31.85.21.39**  
[yoga-mouvement.com](http://yoga-mouvement.com)

## **Yoga Iyengar®\_ Cycle d'Approfondissement\_Saison 2025/2026**

### **Enseignement Juliette Dürleman**

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 Alpines, 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](http://www.afyi.fr))

