



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

Yoga Iyengar®_ Cycle d'Approfondissement_Saison 2026/2027

Enseignement Juliette Dürrleman

- **Professeur de Yoga Iyengar®, certifiée Niv 3.** Elle chemine sur la voie depuis 31 ans.
- Elle a exercé pendant 23 ans le métier d'Artiste Chorégraphique.
- Titulaire du DE de Professeur de Danse Contemporaine, elle a co-dirigé et enseigné au sein de la Cie de jeunes interprètes, « L'Album Cie » à Grenoble.

Objectifs

- Approfondir votre Compréhension du Yoga Iyengar®,
- Entrer dans un Espace Intégratif.



Conditions

- Pratiquer assidûment le Yoga Iyengar® avec un enseignant certifié depuis au - 3 ans dans des cours de niv. intermédiaire à confirmé, ou être enseignant de la méthode.
- Pratique personnelle régulière installée ou en cours d'installation.

Contenu

- **Etude des coordinations internes** spécifiques aux différentes familles d'Asanas et au Pranayama,
- **Etude en Philosophie** : Etude d'extraits de textes fondateurs (Ecrits de BKS Iyengar, Yoga Sutras de Patanjali, la Bhagavad Gita).
- **Etude en Anatomie/Physiologie**
- Les livres que vous devez vous procurer vous seront communiqués courants sept.

Calendrier

- **Les 10/11 oct et 21/22 nov 2026, les 30/31 janvier et 3/4 avril 2027**

Lieu et horaires

- **Au Fil du yoga**, 12 rue de Paris, à Grenoble.
- **Le sam.13H30-19h, le dim.9h/12h-13h30/16h30** (pause déjeuner prévue par vos soins à l'extérieur de la salle)

Tarifs

- **720 €**
- + **20 €** d'adhésion à l'association MOVY,
- Le cycle est pensé comme un Tout. Toutefois si il reste de la place, il est possible pour les élèves de **niv.confirmé** de participer ponctuellement à un we. Voir avec Juliette.
- Il est recommandé d'être aussi adhérent de **l'Ass.Française de Yoga Iyengar®** (www.afyi.fr)