

## La Technique

Le yoga enseigné au Centre de Yoga Iyengar de Nantes applique la technique de **B.K.S. Iyengar**, Maître en Yoga, reconnu à juste titre comme l'un des 2 000 hommes les plus influents du XXe siècle et auteur de nombreux ouvrages : *"Light on Yoga"* (*"La Bible du Yoga"* Ed. J'ai lu), *"Light on Pranayama"*, *"The Tree of Yoga"* Ed. Fine Line Books, *"Light on the Yoga Sutras of Patanjali"* Ed. Aquarian...

Le Yoga de B.K.S. Iyengar, répandu dans le monde entier, offre une approche novatrice et accessible à tous en insistant sur l'alignement correct et le respect physiologique du corps dans Asanas (postures de yoga) et Pranayama (art de respirer), développant ainsi chez le pratiquant force, souplesse, énergie, concentration, détente physique et mentale d'une façon parfaitement équilibrée.

## L'Enseignant

**Hubert Corbrejaud** est enseignant certifié Iyengar, professeur titulaire de la Fédération Nationale des Enseignants du Yoga et enseigne le yoga depuis 1979. Il a effectué dix séjours à Poona (Inde) pour étudier avec B.K.S. Iyengar et ses enfants, Geeta et Prashant. En 1991, il a introduit la méthode Iyengar en Loire-Atlantique, principalement à Nantes, où elle est pratiquée aujourd'hui par plus de 1000 personnes.

Aujourd'hui, il continue à étudier avec Prashant Iyengar, Abhijata Iyengar et Raya Uma Datta (Invité aux deux conventions de l'A.F.Y.I. en octobre 2024).

## Les Cours

Rentrée le 2 septembre 2024

### LUNDI

10H00 - 11H45 : Niveau 2-3  
18H15 - 20H15 : Niveau 3-4-5

### MARDI

12H15 - 13H45 : Niveau 2-3-4  
18H15 - 20H00 : Niveau 2-3

### MERCREDI

18h15 - 19H45 Niveau 1  
19H45 - 21H30 : Niveau 2-3

### JEUDI

10H00 - 11H45 : Cas particuliers  
19H30 - 21H30 : Niveau 3-4-5

### VENDREDI

10H00 - 11H30 : Niveau 1-2

### SAMEDI

9H00 - 10H45 : Niveau 2-3-4  
10H45 - 12H15 : Niveau 1



## Les Niveaux

### Niveau 1

Débutants en yoga ou dans la technique B.K.S. Iyengar.

### Niveau 2

Elèves ayant pratiqué au moins un an de yoga selon la technique B.K.S. Iyengar.

### Niveau 3

Elèves ayant pratiqué au moins un an de yoga dans le niveau 2, maîtrisant Sirsasana, capables de tenir Adho Mukha Svanasana pendant trois minutes et ayant une pratique intensive des postures debout.

### Niveau 4

Elèves ayant pratiqué au moins un an de yoga dans le niveau 3, maîtrisant bien les extensions arrière des niveaux précédents et capables de faire Sirsasana au milieu de la pièce.

### Niveau 5

Elèves ayant pratiqué au moins un an de yoga dans le niveau 4, capables de tenir Adho Mukha Vrksasana près du mur pendant une minute.

### Cas particuliers

Personnes du troisième âge

Personnes ayant des maux de cou, épaules, dos...

