

# L'Ecole

L'Ecole (association loi 1901) existe depuis 1988.

Les cinq niveaux de cours proposés, du niveau 1 (débutants) au niveau 5 (avancés) permettent à chacun de pratiquer cette activité selon ses possibilités et à son propre rythme. Chaque posture, chaque notion est abordée avec progression.

Le travail se fait par petits groupes, ce qui nous permet de vous offrir des cours adaptés. On y favorise l'intériorisation. Développer une perception juste s'avère être une des meilleures voies pour aller vers la maîtrise du corps et de l'esprit.

Didier Bonnafont, directeur de l'Ecole, rencontre le yoga en 1972. Pratique et études assidues ainsi que de très nombreux séjours en Inde le dirigent vers l'enseignement. Il est aussi Educateur de Santé, diplômé en nutrition et hygiène de vie ayurvédiques.

Dans le cadre de la formation professionnelle, il intervient régulièrement auprès des organismes de Sécurité Sociale. Il traite de la gestion du stress.

Il a également dirigé le CEFYTE (Centre d'Etude et de Formation en Yoga Traditionnel) pendant 10 ans et a participé à la formation de nombreux professeurs de yoga. Cette formation dure 3 ans, elle est finalisée par un diplôme fédéral.

Didier Bonnafont, Christine Diot, David Miguet, Dominique Rothmann, Corine Julien, Marie-Violaine Masson et Mireille Conti-Leslie, professeurs de yoga, animent les cours.

# Le Yoga

Discipline née en Inde il y a plus de 4000 ans, le yoga est de plus en plus pratiqué par nos contemporains. Sa pratique régulière favorise notre équilibre et nous permet d'aborder plus sereinement les diverses pressions engendrées par notre mode de vie. Sa particularité est de prendre en compte la personne dans sa globalité. L'homme est un tout ; le yoga vise au plein développement de ses facultés, à la fois physiques, mentales et spirituelles.

En Occident, le yoga est plus célèbre que connu. On l'assimile souvent, à tort, à une simple gymnastique, ou à de l'acrobatie. Ce sont les termes : "posture", "étirement" qui portent à confusion. La posture tient une place importante dans la pratique du yoga, mais elle n'est pas vécue comme une activité sportive. Elle n'est pas un but, mais un moyen pour recentrer notre attention.

Pratiquer le yoga, c'est partir à la découverte de notre univers intérieur. Plus attentifs à nous-mêmes, nous prenons conscience de notre souffle, de notre corps, de nos tensions et de leur étroite dépendance avec notre activité mentale. Cette prise de conscience est essentielle pour aborder un vrai travail sur soi.

Progressivement, à l'aide de la relaxation, du souffle, du mouvement et de la posture, le yoga installe plus de bien-être et de sérénité dans notre quotidien.

*« Prends d'abord conscience de toi-même  
au-dedans, puis pense et agis »  
Sri Aurobinda*

## Ecole de Yoga de Dijon

### Centre de Yoga



Saison 2020/2021  
Cours adultes - 5 niveaux -

Consultations ayurvédiques

10 rue Guillaume Tell  
Tel : 03 80 45 81 69  
07 66 80 66 34

[www.ecoleyogadijon.fr](http://www.ecoleyogadijon.fr)

# Les tarifs



# Les horaires

(cours collectifs 5 niveaux)

Reprise des cours :  
21/09/20

Pour une séance par semaine (Hors jours fériés et vacances)		
	N 1-2	N 3-4-5
Trimestre (3 mois consécutifs)	117 €	134 €
Année	294 €	339 €

## 10 rue Guillaume Tell

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	5h45/7h15 N5 en ligne				
		<del>9h15/10h15</del> N2			9h15/10h15 N2
10h45/11h45 N2 en ligne	10h30/11h30 N2	10h/11h N2	10h45/11h45 N1		10h30/11h30 N1
12h30/13h30 N2			<del>12h30/13h30</del> N1-2		
	17h45/19h N3	<del>17h15/18h30</del> N3			
18h30/19h45 N3		18h45/19h45 N2	18h15/19h15 N1	18h15/19h15 N2	
19h30/21h N4 en ligne	19h15/20h30 N3 en ligne		19h30/20h30 N2	19h30/20h45 N3	
<del>20h/21h30</del> N4		20h/21h30 N4 en ligne			

Adhésion 2020/2021 : 14 €  
 Etudiants, demandeurs d'emploi : 12 €  
 -facilités de paiement-  
 Etudiants, couples, demandeurs d'emploi : 10% de  
 réduction  
 Autres cas : nous consulter



## Les vacances

Toussaint : du 26/10/20 au 01/11/20  
 Noël : du 21/12/20 au 03/01/21  
 Février : du 15/02/21 au 21/02/21  
 Printemps : du 21/04/21 au 03/05/21  
 Fin de la saison : le 27/06/21



Arrivez 5 à 10 minutes avant le début de la séance.  
 Venez avec une tenue confortable et une serviette pour poser sur le tapis. Merci





