

# 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) durant 10 années et a participé à la formation de nombreux professeurs de yoga. Cette formation dure 3 ans et est finalisée par un diplôme fédéral (Fédération des Yoga Traditionnels).

Didier Bonnafont, Corine Julien, Dominique Rothmann, David Miguet, Christine Diot, 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 apporte une réponse positive pour faire face aux soucis et diverses pressions engendrés par notre mode de vie actuelle. 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.

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 travail sur soi.

Pratiquer le yoga, c'est partir à la découverte de notre univers intérieur. 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. Sa pratique régulière favorise grandement notre équilibre.

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

## *Ecole de Yoga de Dijon*

### *Centre de Yoga traditionnel*

**hatha-yoga & yoga-nidrâ**



**Saison 2022/2023**

**Cours adultes - 5 niveaux**

10 rue Guillaume Tell

Tel : 07 52 02 21 57

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

# Les tarifs



# Les horaires

(cours collectifs 5 niveaux)

Reprise des cours :  
**19/09/2022**

Pour une séance par semaine (Jours fériés compris. Hors vacances scolaires)		
	N 1-2	N 3-4-5
Trimestre (3 mois consécutifs)	120 €	137 €
Année	300 €	345 €

10 rue Guillaume Tell

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	5h45/7h15 N5				
					9h15/10h15 N2
10h45/11h45 N2 12h30/13h30 N1-2	10h30/11h30 N2	10h30/11h30 N2	10h45/11h45 N1		10h30/11h30 N1
	17h45/18h45 N1				
18h30/19h45 N3		18h45/19h45 N2	18h15/19h15 N2	18h15/19h15 N1	
	19h/20h15 N3	19h15/20h30 N3 En ligne	19h30/20h30 N2	19h30/20h45 N3	
20h00/21h30 N4		20h/21h30 N4			

Adhésion : 14 €

Etudiants, demandeurs d'emploi : 12 €

Facilités de paiement

Etudiants, couples, demandeurs d'emploi

: 10% de réduction

Autres cas : nous consulter



## Vacances 2022/2023 :

Toussaint : du 24/10 au 06/11/22

Noël : du 19/12 au 01/01/23

Février : du 06/02 au 19/02/23

Printemps : du 10/04 au 23/04/23

Été : le 02/07/23



Arrivez au moins 5 minutes avant le début de la séance.

Venez avec une tenue confortable et une serviette pour poser sur le tapis. Merci

