**Les niveaux**

Le cours niveau 1 (1h30)

Le niveau 1 correspond au niveau débutant. Il est destiné en priorité aux élèves qui découvrent le yoga, mais aussi à ceux qui ont pratiqué d’autres méthodes de yoga et souhaitent connaitre la méthode Iyengar.

Le cours niveau 1-2 (1h30) (débutant et 1ère année)

Nous proposons le cours niveau 1 – 2 aux élèves qui ont commencé le niveau 1 en milieu d’année et qui ne se sentent pas encore à même d’aborder le niveau 2.

Le cours niveau 2 (1h30) (1ère et 2ème année)

Il s’adresse aux personnes qui ont complété une année de niveau 1 et qui connaissent les bases de la méthode. La posture sur les épaules est abordée dès le début de l’année.

 Le cours niveau 2-3 (1h30) (2ème et 3ème année)

Ce cours est destiné aux élèves qui souhaitent progresser à un rythme plus calme avant d’aborder le niveau 3. La posture sur la tête ainsi que des postures simples vers l’arrière et le pranayama y sont abordés.

Le cours niveau 3 (1h30) (3ème et 4ème année)

Il s’adresse aux personnes qui ont complété une année de niveau 2. C’est un niveau moyen : l’élève peut rester 5 minutes sur la tête et 5 minutes sur les épaules sans difficulté. Les postures sont tenues plus longtemps et elles sont variées. Le pranayama est enseigné.

Le cours niveau 3-4 (1h30) (4ème année et plus)

Ce cours est ouvert aux élèves qui ont suivi le niveau 3 et qui pratiquent à la maison. La pratique du pranayama y est plus exigeante. C’est un niveau charnière avant le niveau avancé. La posture sur la tête et la posture sur les épaules sont tenues 10 minutes sans effort.

**PLANNING DE LA RENTREE 2017 -2018**

**Lundi :**

Niveau 1-2 (débutants et 1ère année) : 12h15-13h45 **Nathalie**

*Pratiques communes niveau 3*: 18h30-20h00 **Nathalie, Sophie, Patrick** en alternance

**Mardi :**

Niveau 2-3 (2e et 3e année) : 18h30-20h00 **Patrick**

Niveau 1-2 (Débutants et 1ère année) 20h15-21h45 **Patrick**

**Mercredi :**

Débutants : 12h30-14h00 **Valérie**

**Cas particuliers** (sur rendez vous)**: 14h – 15h30 Valérie, Sophie, Nathalie et Patrick**

Niveau 2-3 (2ème et 3ème année) :17h30-19h00 **Valérie**

Niveau 3 (3ème et 4ème année) :19h15-21h15 **Valérie**

**Jeudi :**

Niveau 3 et 3-4 (4e et plus) : 18h – 21h00 V**alérie : Cours de 3heures avec les élèves du lundi et du mercredi**

Niveau 2-3 (2e et 3e année) : 12h15-13h45 **Patrick**

**Vendredi :**

Débutants : 17h30-19h **Nathalie**

**Détente** (après une année complète de yoga) : 15h30-17h00 **Sophie**

Niveau 1-2 (débutants et 1ère année) : 12h15-13h45 **Sophie**

**Samedi :**

Niveau 2-3 : 9h-10h30  **Sophie**