

## **Les différents niveaux de cours. Débutant ? Intermédiaire ? Avancé ? Quelques précisions**

Cette appellation par niveaux est une manière théorique de classer les cours mais cela vous permet de vous situer globalement pour la pratique.

Après une première rencontre, je prends toujours un temps pour évaluer le niveau avec vous et vous orienter vers le cours adéquat. Rien n'est figé, tout évolue. Il est parfois difficile de venir au cours qui correspond à votre niveau en fonction de votre emploi du temps.

Le plus important est de se lancer, essayer. Et on avise et on adapte.

### **Niveau 1 - Débutant**

Pour toute personne qui commence le Yoga Iyengar ou sans beaucoup d'expérience dans un autre style de Yoga qui souhaite découvrir la méthode Iyengar; ou pour tout un chacun qui veut pratiquer doucement et comprendre les actions de base dans les postures. Ce cours permet de poser les fondements de l'enseignement axé sur l'alignement juste des postures dans le corps et dans l'espace et l'utilisation des différents supports. Une fois ces bases acquises, il vous sera possible de passer aux autres niveaux.

### **Niveau 2 – Intermédiaire**

Pour toute personne ayant déjà pratiqué une autre forme de Yoga ayant une base des asanas ou débutant confirmé en Yoga Iyengar ayant une pratique régulière depuis un an et plus. Dans ces cours, le rythme de pratique est plus soutenu, les postures sont tenues plus longtemps, et les différentes familles de postures sont approfondies (postures debout, flexions avant, torsions, extensions arrière). Vous apprendrez progressivement les bases des postures inversées telles que la posture sur la tête et la chandelle. Les perceptions s'étant affinées, l'accent est mis sur des points plus précis dans la pratique et, vous développez une certaine autonomie.

### **Niveau 3 - Avancé**

Bonne connaissance de la méthode Iyengar et de l'utilisation des supports. L'aspect organique et des détails plus précis seront abordés. La pratique se précise et s'affine. La pratique lors des cours est intense, stimulante, variée et approfondie. Toutes les familles de postures sont abordées. Les postures inversées sont tenues plus longtemps. La pratique personnelle en dehors des cours est vivement encouragée.

### **Yoga restauratif - Tous les niveaux.**