



GEMME DE YOGA

Cultiver son jardin intérieur

FICHE D'INFORMATION 2026-2027

Document à conserver p1/2

Bienvenue, au sein de l'association Gemme de Yoga pour vous initier à la pratique du yoga de l'Institut Français du Yoga (IFY). Le Yoga de l'IFY est inspiré de l'enseignement de T.K.V Desikachar. Sa pratique est respectueuse et allie posture, respiration et méditation. Ce Yoga s'adresse à tous publics grâce à l'adaptation créative des techniques (viniyoga) et à la progression graduelle (vinyâsa) dans les séances. Que la voie du Yoga vous apporte connaissance et rayonnement !

Yoga dynamique : Pratique stimulante permettant de tonifier son corps et développer ses capacités cardio respiratoires.

Yoga apaisant : Pratique douce pour un assouplissement de tout le corps et une détente profonde.

Yoga chaise : Pratique de yoga adapté avec utilisation d'une chaise pour les personnes présentant un inconfort au sol sur tapis.

Yoga chant : Pratique posturale et respiratoire avec techniques de son et apprentissage de mantras.

Séance individuelle : création d'une séance de yoga personnelle adaptée à vos besoins spécifiques et votre contexte de vie (sur RDV).

Stage de yoga et philo : un dimanche matin/mois, étude d'un sujet philosophique issu des yoga sutras de patanjali, suivie d'une pratique en lien avec la thématique.