



DALAYA

centre de yoga iyengar

Réservations & informations

06 23 17 41 01 | dalayayoga@gmail.com

Dalaya · Centre de yoga Iyengar® · Montpellier

www.dalaya.fr



35 allée Kléber (Boulevard de Strasbourg)
34000 Montpellier

COURS DE YOGA IYENGAR®

lundi	07:15 – 07:45	Pranayama (zoom)
	12:15 – 13:30	Niveau 1-2
	19:00 – 20:30	Niveau 1
mardi	09:30 – 11:00	Cours adapté
	17:00 – 18:00	Enfants (7-11 ans)
mercredi	18:30 – 20:00	Niveau 2-3
	20:00 – 21:30	Niveau 4 (zoom)
jeudi	12:15 – 13:30	Niveau 1-2
	18:30 – 20:00	Niveau 1
vendredi	08:00 – 09:00	Yoga Flash (court et dynamique)
	16:30 – 18:30	Cours détente
samedi	09:00 – 10:30	Niveau général

- Ateliers mensuels d'approfondissement (samedi matin, 3h)
- 2 stages annuels : Ascension & été
- Voyage en Inde : février 2027

20 années d'enseignement

cours · ateliers · stages

accompagnement personnalisé

matériel fourni

débutant-es bienvenu-es

un cours d'essai 10 €

Le yoga Iyengar est une méthode rigoureuse et progressive, accessible à tout âge et tout niveau. Fondée sur la précision, l'alignement et la progression, elle utilise des supports pour adapter la pratique et affiner la compréhension des postures. Tout le matériel est fourni.

Reprise des cours **le 7 septembre 2026**
Portes ouvertes **du 7 au 13 septembre 2026**

