

Participation

Enseignement pour les 6 jours 360 €.
Hébergement et repas à la semaine :
345 € à régler directement au gîte.
Participation par journée (selon la
disponibilité des places) : 70 €.
Le nombre de places est limité à 30
personnes. Les inscriptions seront
prises dans l'ordre d'arrivée.

Bulletin de participation

À retourner rempli avec un chèque de 50%
d'arrhes à l'ordre de Stéphane Lalo (arrhes non
remboursées en cas de désistement après le 1er
mai 2019).

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

C. Postal : Ville :

Tél :

E-mail :

Pratique le yoga Iyengar depuis :

Problèmes de santé à signaler :

.....

Accès

HAMEAU DES DAMIAS
05300 - Eourres
Tel : +033 (0)4 92 65 20 50
Site : www.lesdamias.com

Par le train, arrivez aux gares de
Sisteron (navette depuis Aix TGV) ou
Laragne, puis navette. Consultez le
site du gîte pour plus de détails.
En voiture, par Lachau ou par Barret
sur Méouge (Col d'Araud), direction
Eourres puis direction des Peyres/Les
Damias.



CENTRE DE YOGA IYENGAR®

19, place Sébastopol - 13004 Marseille

tél. : 04 91 34 15 25

Email : yogaiyengarmarseille@gmail.com

www.yogaiyengar.net

Stage de Yoga Iyengar®

avec Stéphane Lalo



du Centre de Yoga
Iyengar® de Marseille



Les Damias

Parc Naturel Régional des Baronnies
Provençales
14-20 juillet tous niveaux

Le stage

Arrivée des participants dans l'après midi du dimanche et départ après le repas de midi du samedi.

L'enseignement se déroulera du lundi matin jusqu'au samedi en début d'après-midi.

Pensez à apporter vos draps, une serviette de bain, une lampe de poche ainsi que votre tapis de pratique et si possible vos propres supports.



Programme

- 8h00 : Pratique posturale
- 11h00 : Boisson chaude, thé
- 11h30 : Pranayama
- 12h30 : Repas
- 14h : Temps libre
- 16h30 : Postures de détente et inversées
- 19h30 : Repas

Le lieu

Les Damias est un hameau situé au coeur d'une vallée verdoyante, à 1000 mètres d'altitude et niché dans le parc naturel des Baronnies Provençales.

Ferme prospère jusqu'aux années 60 puis abandonnée pendant l'exode rural, aujourd'hui le site a été transformé en écovillage par une famille pour en faire un lieu d'accueil et d'agriculture biodynamique.

Hébergement

Plusieurs chambres à disposition, de 1 à 7 personnes. Camping ou hébergement en yourte ou caravane possible sur demande. Les repas sont végétariens, savoureux, avec produits frais de saison et biologiques.



L'enseignement

Stéphane Lalo pratique le yoga Iyengar® depuis 1985 et est enseignant Avancé J-3 certifié du Ramamani Iyengar Institute de Pune en Inde, où il se rend chaque année pour étudier auprès de B.K.S. Iyengar et de ses enfants.

Il enseigne le yoga à Marseille depuis 1990 et anime des stages en France et à l'étranger.



Ce stage permettra aux pratiquants réguliers d'approfondir ou de consolider leur pratique dans un cadre paisible, en pleine nature.



« Le yoga est comme la musique : le rythme du corps, la mélodie de l'esprit et l'harmonie de l'âme, créent la symphonie de la vie. Si vous connaissez l'extension du corps, vous connaissez, l'extension de l'esprit »

B.K.S. Iyengar