

Participation

Enseignement pour les 6 jours : 380 €.
Hebergement et repas : entre 309€ et 399€ à régler directement au gîte.
Participation par journée (selon la disponibilité des places) : 70 €.
Le nombre de places est limité à 25 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 juin 2018).

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

C.Postal : Ville :

Tél :

E-mail :

Pratique le yoga Iyengar depuis :

Problèmes de santé à signaler :

.....

Accès

GITE LE CHALOUX

04150, Simiane-la-Rotonde.

Tel/Fax : +33 4 92 75 99 13

Site : <http://www.gite-chaloux.com/>

En voiture :

Par Autoroute, du nord, A7 sortie Avignon sud ou Orange Sus. Du sud, A7 sortie Cavaillon ou A51 sortie La Brillanne.

En train : Gare TGV Avignon puis bus jusqu'à Apt et navette.



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®

pour enseignants et élèves avancés
27 août au 1er septembre 2018
Alpes d'Haute-Provence



avec

Stéphane Lalo



du Centre de Yoga
Iyengar® de Marseille

Le stage

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

Arrivée dans l'après midi du dimanche 27 août, départ après le repas de midi du 1er septembre.

Pensez à apporter votre tapis de pratique et une couverture si possible.



Programme

8h00 : Pranayama

9h00 : Boisson chaude, thé

9h30 : Pratique posturale

12h30 : Repas

14h : Temps libre

16h30 : Postures de détente et inversées

19h30 : Repas

Le lieu

Ancienne ferme du XVIIIe siècle reconvertie en centre d'accueil depuis 1982, Chaloux se situe au croisement du GR4 et du GR6 et d'autres nombreux sentiers de randonnée.

Près des gorges d'Oppedette et du Colorado Provençal. Entre le Luberon et la montagne de Lure, à 1h1/2 de l'Aéroport de Marseille - Provence.

Hébergement

Choix disponibles entre chambre d'une, deux ou trois personnes avec salle de bain privée ou partagée ou dortoirs de 5 personnes. Pour le dortoir, prévoyez vos draps et serviette.

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 1992 et anime des stages en France et à l'étranger.



Ce stage immersif vous permettra d'approfondir votre pratique et les bases des techniques d'enseignement.



« 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