

# Participation

Enseignement pour les 6 jours 370€ (TR étudiants, faibles revenus : 330€). Participation partielle, selon disponibilité : 80 €/jour (TR: 65 €). 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 juillet 2025) ainsi qu'un chèque de 30€ à l'ordre des Damias pour frais d'inscription (non remboursables)

Nom : .....

Prénom : .....

Datedenaissance : .....

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](http://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](mailto:yogaiyengarmarseille@gmail.com)  
[www.yogaiyengar.net](http://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  
27 juillet au 2 août - tous niveaux

## Le stage

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

L'enseignement se déroulera du lundi matin jusqu'au samedi 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

## 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

Pension complète.

Tarif par personne en fonction du type de chambre : privative 570 €, double 450 €, dortoir 390 €, camping 330 €.

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 de Niveau 4 (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 ses enfants depuis 1989 .

Il enseigne le yoga à Marseille depuis 1990 et anime régulièrement 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. ॐ

« 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