

Participation

Le Bulletin de participation est à retourner rempli avec trois chèques :
- un chèque pour la réservation de la chambre choisie à l'ordre de la Fontaine de l'Ours.
- deux à l'ordre de l'ass. DIPIKA, un de 370 € pour l'enseignement (t. réduit 330 €) et un de 30 € pour les frais d'inscription.
Les chèques ne seront pas encaissés avant la fin du stage.

Bulletin de participation

ATTENTION Les frais d'inscription de 30€ ne sont pas remboursables. Les versements pour le stage et le gîte ne pourront en aucun cas être remboursés en cas de désistement après le 1er juillet 2023, il vous est conseillé de prendre l'assurance facultative : nous contacter.

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

C.Postal : Ville :

Tél :

E-mail :

Pratique le yoga Iyengar depuis :

Problèmes de santé à signaler :

.....

Accès

LA FONTAINE DE L'OURS
33 Rte du pied des Auberts, 04140 Auzet
Tel : 04.92.35.28.22
Site : www.lafontainedelours.fr

Par le train, gare d'Aix en Provence TGV, puis bus jusqu'à Digne les Bains (ligne 26), ensuite taxi ou covoiturage jusqu'à Auzet.
En voiture, en provenance de Grenoble, passer par Gap puis Seyne et suivre la D9000. Depuis le sud, arriver à Digne les Bains puis prendre la D900a.



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



La Fontaine de l'ours

UNESCO Géoparc de Haute Provence

20-27 juillet

tous niveaux

à partir d'un an de pratique

Le stage

Arrivée des participants dans l'après-midi du dimanche à partir de 14h et départ après le repas de midi du samedi, après 14h.

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

Vous devez apporter votre tapis de pratique et autant que possible vos propres supports.



Programme

- 8h00 : Asanas
- 11h00 : Boisson chaude, thé
- 11h30 : Pranayama
- 12h30 : Repas
- 14h : Temps libre
- 16h30 : Asanas supine et Inversés
- 19h15 : Repas

Le lieu

La Fontaine de l'ours est située à Auzet, village « éco-responsable » à mi-chemin entre le lac de Serre-Ponçon et Digne-les-Bains, à 1200 m d'altitude, en plein cœur de l'UNESCO Géoparc de Haute Provence.

Hébergement

Pension complète.

- 360 € en chambre à deux avec lavabo et douche ;
- 438 € en chambre individuelle avec lavabo et douche ;
- 450 € en chambre individuelle avec WC, lavabo et douche.

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