

# Participation

Enseignement pour les 6 jours 390 €  
ou 700 € pour les deux semaines.  
Hébergement et repas à la semaine :  
320 € 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 2019).

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 TARDOUN

Chabrières, 04240 Le Fugeret

Tel/Fax : 04 92 83 35 82

Site : <http://letardoun.fr/>

Par le train Chemin de Fer de la  
Provence depuis Nice ou Digne jusqu'à  
la gare d'Annot.

Par la route environ 1h30 depuis Nice:  
traverser le village de Braux; après la  
statue du monument aux morts, tourner  
à droite, direction Chabrières pendant  
4km. Arrivés au torrent, traverser le  
pont et se garer juste après sur le  
parking.



## 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



## Le Tardoun

4-10 août 2019 niveau intermédiaire  
11-17 août avancé et enseignants

## 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

Situé au creux d'une vallée ensoleillée des Alpes de Haute Provence, à mille mètres d'altitude et à quatre kilomètres du village le plus proche, l'endroit est immense et sauvage.

La qualité du silence et la beauté de la nature créent les conditions d'une pratique harmonieuse et profonde.

La forêt de hêtres et de châtaigniers séculaires est un havre propice à la promenade et à la méditation.

Un torrent d'une grande pureté borde la propriété et transmet à la vallée sa vitalité et son énergie.

## Hébergement

Chambres de 2, 3 ou 4 personnes, camping possible pour 3 tentes et en yourte. 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