

Participation

Enseignement pour 6 jours 400 € ou 710€ pour les deux semaines. Tarif réduit (étudiants et difficultés financières): 360€ ou 610€. Participation par journée (selon la disponibilité des places) : 80€ (tr. 72€). Le nombre de places est limité à 23 personnes. Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.

Bulletin de participation

À retourner rempli avec deux chèques : l'un de 30€ à l'ordre de l'Ass. DIPIKA pour les frais d'inscription non remboursables et l'autre de 370 € non remboursables en cas de désistement après le 1er juillet 2023). Il vous est conseillé de prendre une 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

GITE LE TARDOUN
Chabrières, 04240 Braux
Tel/Fax : 06 52 17 67 76
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 monter le chemin pour se garer.



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



Le Tardoun

6-12 août : niveau intermédiaire
13-19 août : intermédiaire / avancé

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

Chambre seule : 400 € / Chambre de 2, 3 ou 4 personnes ou grande tente de 2 lits 370 € / En tente personnelle ou en camionnette : 320 €.

Pension complète, repas végétariens.



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