

Participation

Enseignement pour les 6 jours 400 €. Tarif réduit pour étudiants, et difficultés financières particulières : 360 €. Le nombre de places est limité à 20 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 200 € remboursables en cas de désistement avant le 3 août 2024). 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

LES GITES DE SOUBEROCHE
Rte de Souberoches, 26410 Boulc
Tel : 06 62 00 67 52
<http://souberoches-les-gites.weebly.com/>

Les gîtes de Souberoches sont situés à 40 min de Die, à 1h30 de Valence, à 1h40 de Grenoble
Pour venir depuis Die : Châtillon en Diois Direction Col de Grimone; après le hameau les Avondons prendre à gauche la piste indiquant Souberoches. Sur la piste à environ 3 kms, à la patte d'oie, garder la gauche.



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



Souberoches

4-10 août : intermédiaire
11-17 août : avancé / enseignants

Le stage

Arrivée des participants à partir de 14h le 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

La ferme de Souberoches est perchée sur un plateau isolé, au bout de 6 km d'une piste praticable qui traverse de magnifiques forêts, à 1000 m d'altitude, dans les montagnes du Haut Diois au sud est de la Drôme.

Le hameau bénéficie d'un point de vue exceptionnel, magnifiquement intégré dans la nature, à l'orée de belles forêts de pins et de hêtres. De nombreux chemins de randonnées partent du site.

Hébergement

- Chambre individuelle (limité) : 510 €
- Chambre de 2 ou couple (limité) : 390 €
- Chambre de 3, 4 ou 360 €
- Camping/tente/camion : 285 €
- 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