

Participation

Enseignement pour les 6 jours 400€.

Réduction étudiant, personne en difficulté : 340 €

Hébergement et repas à la semaine entre 270€ et 410€ (les tarifs en n'ont pas encore été confirmés en novembre 2021) selon la formule choisie (tente ou chambre individuelle) à régler directement au gîte.

Participation (selon la disponibilité des places): 80€/jour.

Le nombre de places est limité à 26 personnes. Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée. Amener vos draps, taie et serviette si possible (location également disponible).

Bulletin de participation

À retourner rempli avec un chèque de 30% d'arrhes à l'ordre de Stéphane Lalo (arrhes non remboursées en cas de désistement après le 1^{er} juin 2022), ainsi qu'un chèque de 30€ à l'ordre de l'association Dipika pour frais d'inscription non remboursables.

Les inscriptions devant impérativement être aussi prises auprès du gîte : plusieurs formules possibles.

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

C. postal :

Ville :

Tél. :

E-mail :

Pratique le yoga Iyengar depuis :

Problèmes de santé éventuels à signaler : ...

.....

Accès

HAMEAU DES DAMIAS

05300 Eourres

Tél. : +033 (0)4 92 65 20 50

Site : 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

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

24 au 30 juillet 2022

Tous niveaux après une année de cours

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

Les Damias est un hameau situé au coeur d'une vallée verdoyante, à 1 000 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

Plusieurs chambres à disposition, de 1 à 7 personnes. Camping ou hébergement en yourte ou caravane possible sur demande. 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