

Le lieu

La Combe de la Périère est un très beau site du sud aveyron, perché à 680m d'altitude dans le parc naturel des Grands Causses, entre Albi et Millau. C'est une région encore méconnue, intacte et préservée.

Bulletin de participation

À retourner rempli avec un chèque de 50% d'arrhes à l'ordre du Centre de Yoga Iyengar de Marseille (arrhes non remboursées en cas de désistement après le 15 mai 2017).

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

C. Postal : Ville :

Tel :

Email :

Nombre d'années de pratique :

Problème de santé à signaler :

Accès

LA COMBE DE LA PERIERE
Jean-Yves Pallu-Laurentin et Sylvie,
Saint Crépin
12380 LAVAL-ROQUECEZIERE

Tel/Fax : 05 65 97 50 84
Email: jyp21@wanadoo.fr
Site : www.lacombedelaperiere.fr

Sur l'itinéraire Toulouse/Albi/Millau D999, entre Alban et Sernin sur Rance direction Lacaune D 607, 6 km après Montfranc prendre à gauche direction Laclaparède D 554, avant St-Crépin tourner à droite vers la Combe de la Periere faire 500 m.



Centre de Yoga Iyengar

19, place Sébastopol - 13004 Marseille
tél. : 04 91 34 15 25 / fax
Email : yogaiyengarmarseille@gmail.com
Site: www.yogaiyengar.net



Stage de Yoga

dans les montagnes de
l'Aveyron

du 9 AU 15 JUILLET 2017



Avec Stéphane Lalo
du Centre de Yoga
Iyengar de Marseille



Le stage

Stage du lundi au matin au samedi, en fin de matinée.

Arrivée le dimanche 9 juillet en soirée, départ après le repas de midi du 15 juillet.



Programme

8h00 : boisson chaude, thé

8h30 : pratique posturale

12h30 : repas

14h00 : temps libre

16h30 : postures de détente et travail respiratoire

19h30 : repas



Participation

Enseignement et participation aux frais pour les 6 jours : 360 €.

Participation par journée (selon la disponibilité des places) : 70 €.

Le nombre de places est limité à 20 personnes. Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.

En cas de désistement après le 1er mai 2017 les arrhes ne pourront plus être remboursées.



Hébergement

Au choix , en pension complète, en chambre de 2, 3, 4 ou 5 lits : 348 €.

Pour une chambre seule, contactez le gite s.v.p.

Les repas sont végétariens, savoureux, avec produits frais de saison, et biologiques si possible. Les draps et serviette sont fournis. Pensez à amener votre maillot de bain si vous souhaitez vous baigner ainsi que votre tapis de pratique si possible.

L'enseignement

Stéphane Lalo pratique le yoga Iyengar depuis 1985 et est enseignant Avancé J-1 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 1992 et anime des stages en Provence ainsi qu'en Inde du Sud



Ce stage permettra aux pratiquants réguliers d'approfondir ou de consolider leur pratique dans un cadre paisible, en pleine nature. Les plus débutants trouveront les conditions idéales à la découverte de l'enseignement et au ressourcement.



« 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