

Bulletin de participation

à retourner rempli avec un chèque de 360€ d'arrhes
à l'ordre du Centre de Yoga Iyengar de Marseille (arrhes
non remboursées en cas de désistement après le 15 juin 2018).

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

C. Postal : Ville :

Tel :

Email :

Nombre d'années de pratique :

Problème de santé à signaler :

.....



Accès

Par la route depuis Digne, Draguignan ou Nice
(environ 3 h depuis Marseille, 1h30 depuis Nice)

▷ Par le train: Chemin de Fer de la Provence
(train des pignes) depuis Nice ou Digne jusqu'à
la gare d'Annot. Puis nous passerons vous y cher-
cher, en nous prévenant sur RDV .

Renseignements : 04 93 82 10 17

Le Tardoun

Chabrières

04240 Braux

Tél. : 04 92 83 35 82



ACCÈS:
Traverser le village de Braux;
après la statue du monument au
morts , tourner a droite , direction
Chabrières et prendre la piste fores-
tière pendant 4 km.
Arrivé au torrent , traverser le pont
et se garer juste après, en montant ou
sur le parking .

Centre de Yoga Iyengar

19, place Sébastopol - 13004 Marseille

tél. : 04 91 34 15 25 / fax

Email : yogaiyengarmarseille@gmail.com

Site: <http://www.yogaiyengar.net>



Stage de Yoga



du 6 au 12 août 2017
au Tardoun
Niveaux intermédiaire et avancé

avec Stéphane Lalo
du Centre de Yoga
Iyengar de Marseille



Participation

Enseignement : 360 € les 6 jours.

Le nombre de participants est limité à 25 personnes ; les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.

hébergement L

▷ En pension complète,
en chambre de 2, 3, 4 ou 5 personnes : 320 €

Camping possible pour 3 tentes au même tarif
ou en yourte .

Les repas sont végétariens, savoureux, avec produits
frais de saison et biologiques .

*Pensez à apporter vos draps , serviette ainsi que
votre tapis de pratique et une couverture si possible.
(la location est possible)*

Le stage

- ▷ Du lundi 7 août
(arrivée le dimanche 6 dans l'après midi)
au samedi 12 août à 14h (après le repas)
- ▷ Niveau intermédiaire
(2 années de pratique minimum),
ouvert aux étudiants plus avancés
et aux enseignants en formation

Programme

- 8h ▶ Pranayama
- 9h30 ▶ Boissons chaudes, thés
- 10h ▶ Pratique posturale
- 13h ▶ Repas
- 16h30 ▶ Postures de détente et inversées
- 19h30 ▶ Repas

L'enseignement

Stéphane Lalo pratique le yoga depuis 1973 et le Yoga Iyengar depuis 1984 , Il est enseignant Avancé Junior , 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 ainsi qu'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

Le lieu

Le stage se déroulera au Tardoun , situé au creux d'une vallée ensoleillée des Alpes de Haute Provence, à 1050 mètres d'altitude et à 4,5 kilomètres du village le plus proche, La salle est pleinement équipée des supports de yoga .

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

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

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

La vocation du centre est de recevoir des groupes en stages ou en retraite de mai à octobre.

