



STAGE DE YOGA IYENGAR

© utilisé avec la permission de BKS Iyengar propriétaire de la marque

6, 7, 8 juillet 2024

Lieu : dans la forêt des Landes

Adresse : Boulbet 40120 Maillas



Ouvert à partir d'un an de pratique

Nombre de places limité à 6 personnes.

« Toutes les asanas doivent être pratiquées de sorte qu'elles s'alignent sur le centre de soi, afin de faire l'expérience de l'infini qui y réside. »

« Un explorateur découvre un pays enchanté, je me découvre à moi-même. »

CONTENU :

Arrivée le vendredi soir à partir de 19H.

HORAIRES (approximatifs)

Samedi et dimanche : 9H30-12H30 16H15-19H30 Pratique posturale et pranayama.

Lundi : 8H30-9H30 Pranayama **10H00-12H45** Pratique posturale

Logement : en chambre double ou individuelle. Prière d'amener une paire de draps et une taie d'oreiller.

Restauration : les repas sont végétariens, préparés par les stagiaires, le repas du vendredi soir sera prêt.

Organisation : co-voiturage possible entre les stagiaires. Le matériel sera à charger le vendredi vers 17H45 à Bordeaux Bastide pour les personnes qui sont proches du local. Le Boulbet est à 1H15 de Bordeaux. Consulter Internet ou demander la feuille de route.

TARIF : 250 EUROS

Arrhes : 110 euros à l'inscription. Elles seront conservées après le 5 juin.

A envoyer à Marie Noëlle Garbaye 2 rue du Professeur Rechou 33100 Bordeaux.

0607023647 yogabastide@gmail.com

Bulletin d'inscription :

Nom :

Prénom :

Tél :

e-mail :

Nombre années de yoga Iyengar :

Problèmes particuliers :

