



# STAGE DE YOGA IYENGAR

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

**4, 5, 6 juillet 2026**

**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 16H15-19H15** 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. L'organisation du transport du matériel se fera ultérieurement. Les personnes qui possèdent du matériel l'amèneront si possible. Le Boulbet est à 1H15 de Bordeaux. Consulter Internet ou demander la feuille de route.

## **TARIF : 270 EUROS**

Arrhes : 130 euros à l'inscription. Elles seront conservées après le 4 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 :

