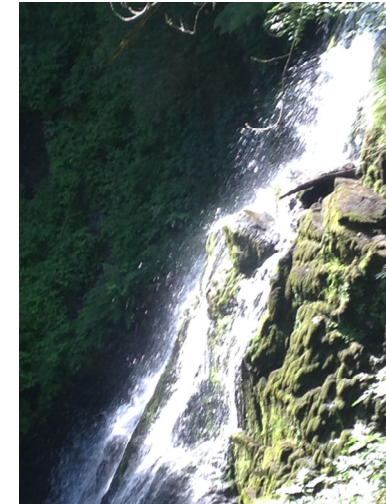


*« les asana devraient devenir des icônes
en faisant un asana, une transformation se produit en
vous, quelque chose irradie de l'intérieur
bienveillance, tranquillité, neutralité et virginité »
Prashant S.Iyengar*



Retraite de Yoga

pour les expérimentés
du 29 juillet au 2 août
à Saint Flour dans le Cantal



Christine de Bussy
professeur sénior

A qui s'adresse ce stage ?

A tous ceux qui pratiquent le yoga Iyengar **très régulièrement depuis 3 ans révolus**. Guidé quotidiennement, chacun pourra s'immerger dans les bienfaits du yoga.

Les fins de journée favoriseront la récupération, l'absorption, la méditation.

L'emploi du temps

5 heures de pratique quotidienne d'asanas et de pranayama

9h00 à 12h00 le matin

16h30 à 18h30 l'après midi

Le lieu

A St Flour, ville du Cantal située à 1 heure au sud de Clermont Ferrand. La salle que nous utilisons est équipée de tout le matériel pour la pratique du Yoga. Le site offre de beaux paysages et des possibilités de petites randonnées qui rendront cette retraite très agréable.

Repas et hébergement

vous avez plusieurs possibilités :chacun doit s'organiser

- **Maison des Planchettes** (5 mn à pied du lieu de pratique)

Tel : 04 71 60 10 08

info@hotelrestaurantlesplanchettes.fr

Les repas végétariens midi et soir seront servis sur place

- **Le monastère de la visitation** propose aussi quelques chambres

Tél : 04 71 60 07 82

- **Office du Tourisme de Saint-Flour pour tout autre type d'hébergement : 04 71 60 22 50**

MODALITES

Arrivée : **dimanche 28 juillet**

fin du stage : **vendredi 2 août à 18 h**

Matériel

Prévoir d'apporter son **propre tapis antidérapant**. Sinon veuillez le signaler

Le reste du matériel est fourni sur place.

Tarif

Ne concerne que l'enseignement

- 380 € (5 jours)

- 300 € pour les membres de l'Association Saint-Flour de Yoga (ASY)

- 275 € pour étudiant jusqu'à 28 ans

Inscription

Veillez vous inscrire le plus tôt possible en versant 190 € d'arrhes,

par chèque à l'ordre de Christine de Bussy

En cas de désistement, les arrhes seront remboursées jusqu'au 25 juin.

Passé ce délai aucun remboursement ne sera possible.

Adresse pour l'envoi du bulletin

Christine de Bussy

Fontenille, 10 route de la gare

03330 Bellenaves

Tel : 06 74 53 94 57

E-Mail : christine1.debussy@gmail.com

Bulletin d'inscription

Nom :.....

.

Prénom :.....

Date de naissance :.....

Adresse:.....

.....

Tél :.....

e-mail :.....

Depuis quand pratiquez vous le Yoga
Iyengar ?.....

Avec quel enseignant ?.....

Avez-vous des problèmes de santé à signaler ?

.....

Lesquels ?.....

.....

.....

.....

Je m'inscris au stage de Yoga du **29 juillet au 2 août 2019**
et verse la somme de 190 € d'arrhes par chèque à l'ordre de
ASY,

Adresse pour l'envoi :

Christine de Bussy, 10 route de la gare 03330 Bellenaves

Date et lieu :

Signature

