

*« Le souffle conditionne tous les aspects de votre corps,  
la peau, la chair, les tissus, les muscles, les os,  
les organes et les sens.  
Ils doivent tous devenir des organes respiratoires,  
participant et recevant » Prashant S.Iyengar*



**2 stages de Yoga**  
du 30 juillet au 1er août : niveau 2  
du 3 au 7 août : niveau 3 et 4



avec *Christine de Bussy*  
*professeur sénior*

## A QUI S'ADRESSENT CES STAGES ?

**Niveau 2: avoir au moins 2 ans de pratique régulière**

**Niveau 3 et 4: avoir au moins 4 ans de pratique régulière et savoir faire Sirsasana et Salamba Sarvangasana.**

Au quotidien chacun pourra s'immerger dans les bienfaits du yoga. La pratique de fin de journée favorisera la récupération, l'absorption, la contemplation.

## 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.

## HEBERGEMENT ET REPAS

**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

**Il est vivement conseillé d'arrivée la veille pour se reposer**

## MATERIEL

Chacun doit emporter son propre tapis antidérapant.

Sinon veuillez le signaler.

Le reste du matériel est fourni sur place.

## TARIF

Ne concerne que l'enseignement

- 225 € niveau 2 ( 2 jours 1/2) 200 € ( membres de l'ASY)

- 385 € niveau 3 et 4 ( 5 jours ) 310 € ( membres de l'ASY)

- 20 % de réduction pour les étudiants de moins de 28 ans

## INSCRIPTION

Veuillez 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](mailto:christine1.debussy@gmail.com)

Date et lieu :  
Signature

## 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 niveau 2 du **30/07 au 1/08**

et verse la somme de **90 €** par chèque à l'ordre de Christine  
de Bussy

- au stage niveau 3 et 4 du **3 au 7/08**

et verse la somme de **190€** par chèque à l'ordre de  
Christine de Bussy

adresse pour l'envoi :

Christine de Bussy, 10 route de la gare 03330  
Bellenaves

