

*La philosophie de la Bhagavad Gita :
l'action vraie et efficace est dépouillée de tout
attachement, accomplie dans l'indifférence au succès et
à l'insuccès.*

*La joie subtile qui en découle est appelée le Dharma-
toushti, la saveur du Dharma » C Boggi*



2 stages de Yoga

du 22 au 24 juillet : niveau moyen
du 26 au 30 juillet : niveau avancé



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 postures inversées comprises.

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'arriver la veille pour se reposer

MATERIEL

Chacun doit emporter son propre tapis antidérapant, 3 couvertures, 2 ceintures.

Si vous n'avez pas le matériel nécessaire veuillez le signaler lors de votre inscription

Le reste du matériel, chaises et briques, est fourni sur place

TARIF

Ne concerne que l'enseignement

- 225 € stage niveau moyen

- 385 € stage niveau avancé

- 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 ou par virement

En cas de désistement, les arrhes seront remboursées jusqu'au 15 juin.

Passé ce délai aucun remboursement ne sera possible.

Adresse pour l'envoi du bulletin

Christine de Bussy

10 impasse de Fontenille

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

1. au stage niveau moyen du 22 au 24 juillet
 et verse la somme de **190 €**

2. au stage niveau avancé du 26 au 30 juillet
 et verse la somme de **190 €**

Les paiements se feront :

- soit par chèque à l'adresse ci-jointe

Christine de Bussy, 10 impasse de Fontenille 03330 Bellenaves

- soit par virement : veuillez demander le Rib

Date et lieu :

Signature

