

# Retraite de yoga dans le Parc Régional des Volcans d'Auvergne au gîte le bonheur est dans le pré

## La pratique du Yoga Iyengar

Ce stage s'adresse à tout pratiquant régulier de la méthode Iyengar depuis au moins 4 ans , sachant tenir dans Sirsasana et Salamba Sarvangasana pendant de 3 à 5 minutes minimum.

La pratique s'articulera autour des séquences d'asana , grâce aux ouvertures physiques et psychologiques, associant la profondeur à la plénitude.

## Matériel

Chacun devra apporter son propre matériel : un tapis antidérapant, 3 à 4 couvertures, 2 briques, 2 ceintures

En cas de difficultés pour le matériel, veuillez me contacter.

## Horaires

- L'arrivée et l'installation se feront le dimanche 23 juillet après midi .

Une pratique est prévue dimanche à 18h00

Fin du stage vendredi 28 à 18h00

- Horaires de pratique pendant la semaine

8h00 à 9h00 : pranayama

collation : café , thé infusion, fruits frais et secs, yaourts....

10h30 à 12h30 : pratique d'asana

déjeuner

16h30 à 19h00 : pratique spécifique sous forme d'ateliers suivi de postures de récupération

diner

## Tarif

Prix pour l'enseignement: 395 €

195 € d'arrhes par chèque à l'ordre de Christine de Bussy ou par virement

( voir bulletin d'inscription )

## L'hébergement sur place en pension complète

- Il se fera en chambre à 2 ou 3 lits.

Chaque chambre est équipée de sanitaires et wc , soit directement dans la chambre, soit tout prêt sur le palier.

Les draps sont fournis, pas le linge de toilette.

Organisez-vous afin de me dire avec qui vous souhaitez partager votre chambre.

- Les repas végétariens sont de très bonne qualité

Un frigidaire sera mis à disposition pour ceux qui ont besoin de stocker des aliments en cas de régime particulier ( vegan , sans gluten, sans lactose)

- Prix de la pension complète : 71€/jour soit 355€ pour les 5 jours

- Réservation pour l'hébergement en pension complète uniquement : veuillez faire un chèque de 100€ d'arrhes à l'ordre de : le bonheur est dans le pré ( voir bulletin d'inscription)  
Le solde sera à régler sur place à la fin du séjour

