

Retraite de yoga Iyengar du 21 au 26 juillet 2024 dans le Parc Régional des Volcans d'Auvergne

*La seule raison d'être du monde et de ses manifestations est de révéler le
Soi, la conscience pure
YS,II 21*

Comment s'organise la pratique du Yoga

**Le stage commence le dimanche 21 juillet à 18h00. Prévoir d' arriver 1h avant
Fin du stage vendredi 26 juillet à 17h00**

Ce stage s'adresse à tout pratiquant régulier de la méthode Iyengar ayant acquis une bonne tenue et résistance dans les asanas, pouvant rester dans Sirsasana et Salamba Sarvangasana pendant au moins 5 minutes au mur ou dans l'espace

La pratique s'articulera autour de séquences de pranayama et d'asanas réparties sur 5 heures quotidiennes. Tout sera fait dans une recherche de plus vaste conscience de soi et de quête d'unité.

Matériel

Vous devrez apporter votre propre matériel: un tapis antidérapant, 3 à 4 couvertures, 2 briques, 2 ceintures. Si possible un bolster et une chaise.

Sinon veuillez nous indiquer ce qui vous manque lors de votre inscription.

Horaires

- Horaires de pratique au quotidien

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
dîner

Tarif

Prix pour l'enseignement: 400 €

195 € d'arrhes par chèque, espèces ou virement à l'inscription

solde 205 € le jour du stage

(voir bulletin d'inscription))

Comment s'organise l'hébergement 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, mais 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: 73 €/jour

-La réservation pour l'hébergement en pension complète se fera de façon distincte de la réservation pour l'enseignement (voir bulletin d'inscription)

**Avant de vous inscrire veuillez contacter Christine de Bussy
christine1.debussy@gmail.com**