

Programme

Le yoga est un ensemble de techniques qui, selon la méthode de maître Iyengar, s'adapte à chacun selon ses capacités propres. Il vise à soutenir et à renforcer notre vitalité, notre bien être physique et émotionnel, c'est-à-dire notre équilibre général. Un bon ancrage, la confiance en soi et la sérénité sont des effets naturels qui accompagnent une pratique régulière, base à partir de laquelle on pourra approfondir notre étude visant à une meilleure connaissance de soi.

Le stage intermédiaire : s'adresse à celles et ceux qui pratiquent déjà le yoga Iyengar depuis quelques années et souhaitent profiter de cette semaine pour approfondir leurs connaissances.

8h30 - 9h30	:	Pranayama
9h30 - 10h15	:	Boisson chaude et collation
10h15 - 13h15	:	Pratique posturale
13h15	:	Déjeuner

Les repas ne sont pas prévus dans l'organisation du stage. Nous partageons ce que chacun apporte autour d'une table espagnole conviviale. Les après-midi seront libre. Aucune pratique n'est prévue mais vous pourrez profiter de la salle pour un temps de relaxation personnelle en début d'après-midi.

Bulletin d'Inscription au Stage d'été 2022

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

Tél :Email.....

Du 1er au 5 Août 2022 : 250,00 € les cinq jours

Acompte : 80,00 €

Merci de renvoyer l'inscription accompagnée d'un chèque d'acompte de 80,00 € à l'ordre de Dominique Pilon, 1207 Route de St Sauveur, Lieu dit Bois del Biatx, 81500 Marzens. En cas de désistement tardif (après le 15 juin), l'acompte ne sera pas remboursé.

Merci également de ne pas vous inscrire à la dernière minute, le nombre de places étant limité à 12 pour une meilleure qualité de pratique.

Problèmes de santé éventuels à signaler :

.....