



RETRAITE DE YOGA

selon l'Enseignement de BKS IYENGAR

PREMIER STAGE - GENERAL
du 09 au 15 juillet 2023

dans le Lot au « jardin de Safran »

avec **Lydie DRIVIERE**

responsable du Centre de Yoga IYENGAR® de Tours



*Comme le potier utilise ses mains pour modeler le pot, vous devez
utiliser votre zèle pour vous modeler vous-même.*

BKS IYENGAR

*Le yoga concerne d'abord le développement individuel,
mais c'est par le développement des individus que s'effectue celui
de la société et de la communauté.*

Lydie DRIVIERE, enseignante de Niveau 4 est responsable du Centre de Yoga IYENGAR® de TOURS depuis 1990. Elle est toujours très inspirée par l'enseignement délivré au Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute de PUNE, lieu du « Tapas » de Guruji et Geeta Iyengar.

Le lieu : Le jardin de Safran dans le Lot est un lieu de retraite très paisible. La salle de pratique est très claire, en pleine nature. L'équipe d'accueil, très chaleureuse, met tout en œuvre pour faire de notre séjour un véritable plongeon au cœur du yoga.

La pratique : Pranayama au lever, exploration des asanas en matinée, asana de détente et inversés l'après-midi.

Niveau : Pour les pratiquants de Yoga Iyengar avec **au minimum 2 années de pratique régulière avec un enseignant certifié de Yoga Iyengar**, ne souffrant d'aucun problème de santé grave et connaissant leurs ajustements personnalisés si besoin.

La retraite est un moment précieux pour se libérer des mondanités...

Dates : Arrivée le dimanche 09 juillet à partir de 17 h
Départ le samedi 15 juillet après le repas de midi.

Tarif : Enseignement : 405 € TTC

Hébergement en pension complète : chambre spacieuse de 4, avec salle de bain et mezzanine, délicieux repas végétariens, salle de pratique, taxe de séjour : 359,16 € **Camping possible à tarif réduit.**

Inscription : Veuillez retourner le bulletin ci-joint accompagné de **200 € d'arrhes**. Le solde sera réglé à l'arrivée. La pension complète est réglée en début de séjour au « jardin de Safran ».

Désistement : Quel qu'en soit le motif, tout désistement après le 15 juin ne pourra donner lieu à un remboursement des arrhes.

Matériel : Veuillez apporter votre matériel de pratique personnel.

© Utilisé avec la permission de B.K.S.IYENGAR, propriétaire de la marque

BULLETIN D'INSCRIPTION

Je verse 200 € d'arrhes pour le stage d'été du 09 au 15 juillet 2023

Lydie Drivière

Centre de Yoga Iyengar de Tours

31, rue Girard de Vasson - 37100 TOURS

☎ : 02.47.41.07.00 / 0681962092 e-mail : lydie.yogatours@free.fr

NOM:.....Prénom.....âge.....

Adresse :.....

.....

Tel port:..... Tel fixe:.....

E-mail :

Est-ce votre premier séjour au jardin de Safran ?

Nombre d'années de pratique de Yoga Iyengar :

Nom de votre enseignant habituel :

Problèmes particuliers :

Désire partager ma chambre avec :

Vous recevrez les informations sur l'accès au jardin de Safran en même temps que l'accusé de réception de votre inscription.

Veuillez me contacter pour toute question particulière.

Toute interruption du stage du fait du stagiaire ne donnera lieu à aucun remboursement.