

Du Lundi 14 au Vendredi 18 Aout 2023

(prolongation le samedi 19 Aout pour les enseignants)

Stage de Yoga Iyengar® Au Sappey en Chartreuse

Thème : « A propos de la fluidité, Vinyasa »

Avec Juliette Dürleman



► ***Juliette Dürleman*** : Praticante depuis 1995 et professeure certifiée de niveau 3, elle enseigne le Yoga Iyengar depuis 19 ans. Durant 23 ans elle a également exercé le métier d'artiste chorégraphique et enseigné la danse contemporaine à des publics variés.

• **Lieu et horaires :**

- Dans la belle salle de restauration scolaire du village
- 9h/12h30-15h/18h (planning plus précis une semaine avant)

• **Tarif :**

- 365 € du lun.au vend. (330 € tarif réduit : étudiants -26 ans, demandeurs d'emploi)
- 438 € du lun.au sam. (enseignants et élèves en mentorat)
- + 19 € d'adhésion à l'ass. MOVY
- L'hébergement et les repas ne sont pas prévus.

► Le village du Sappey est situé à 12 kms de Grenoble à 1000 m d'altitude dans un environnement privilégié.

► Pour ceux qui souhaiteraient loger sur place, voir **Office du tourisme : tel. +33 (0)4 76 88 84 05**
www.grenoble-tourisme.com

► **Chaque stagiaire apportera son matériel :**

Un tapis antidérapant, 2 briques, 2 sangles, 3/4 couvertures, et si possible 1 bolster et 1 chaise de yoga.

• **Inscriptions :**

- **Niveau requis : Minimum 2 ans de pratique et autonomie en Salamba Sarvangasana et Salamba Sirsasana.**
- **Inscription par ordre d'arrivée et à réception du bulletin d'inscription complet.**
- **Merci de contacter Juliette avant toute inscription.**