

# Stage résidentiel de YOGA IYENGAR

## Rieutord, Ardèche

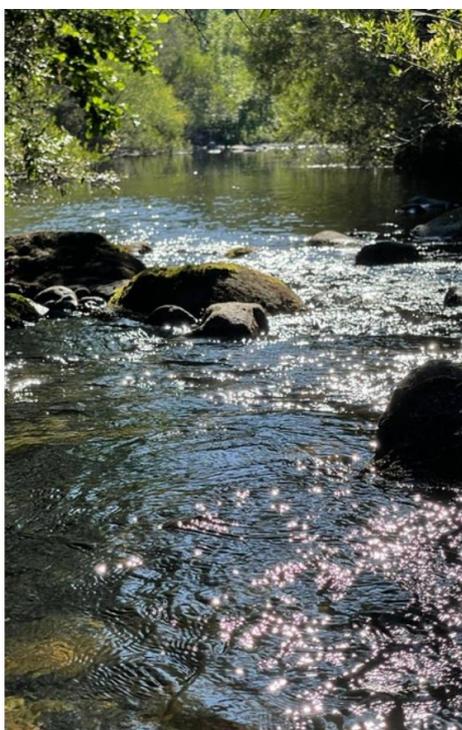
Du juillet 27 juillet 2023 au 1 aout 2023

Kâladvaita 25 Place du Suc de Bauzon 07510 Rieutord

Contact : Maurice Chemama

0603059377

[yogamiko@hotmail.com](mailto:yogamiko@hotmail.com)





CONTACT

25, place du Suc de Bauzon  
07510 Rieutord

Tel: 06 22 84 03 96  
Contact@kaladvaita.com



*Kâladvaita*

CENTRE  
D'INTROSPECTION &  
DE FORMATION





## Contact :

Maurice



Chemama

[touspouryoga@gmail.com](mailto:touspouryoga@gmail.com)

06.03.05.93.77

**Je pratique le Yoga depuis 22 ans. J'enseigne depuis douze ans la méthode Iyengar, célèbre pour sa précision, ses ajustements posturaux, sa rigueur mais aussi sa profondeur philosophique qui en font finalement une école de vie.**

**C'est avec joie et passion que je transmets l'art du Yoga, le rendant accessible à tous.**

## **Le stage proposé durant cette semaine est ouvert à tous niveaux**

### **Jeudi :**

**Arrivée sur le lieu du stage, prise de possession des chambres dans l'après-midi.  
18h : présentation du programme de la semaine suivi d'une pratique inaugurale.**

### **Du vendredi au lundi :**

**9h30 à 12h00 la pratique est centrée sur les grands groupes de postures Asanas (debout, assis, torsions, flexions et inversions) ainsi que sur leur enchaînement, Vinyasa (statique ou dynamique)**

**17h30 à 19h30 : la pratique sera orientée vers les postures de récupérations, pranayama (technique du souffle) Dhyana (assise silencieuse)**

### **Mardi:**

**Clôture du stage avec une pratique de 9h30 à 12h30. Prise du dernier repas ensemble avant de rendre les chambres.**

**Les séances de yoga ont lieu au même endroit que l'hébergement.**

**Thé, tisane et café seront proposés à volonté, avant la pratique du matin et tout au long de la journée**

**Une alimentation végétarienne, légère goûteuse et locale vous sera proposée en pension complète.**

**Une randonnée guidée vous sera également offerte durant le séjour**

**Tarif : 790 € TTC**





**Sur les bords de la Loire dont la source est à quelques kilomètres seulement, située à 1200 mètres d'altitude sur le plateau Ardéchois, le centre profite d'une nature resplendissante été comme hiver, offrant à chacun l'occasion de faire une pause dans sa vie quotidienne en profitant d'un environnement calme, naturel et sacré.**

***Un lieu pour pratiquer ...***

**Le centre Kâladvaita met à votre disposition différents espaces pour vos pratiques :**

- **Une salle de pratique de 70 m<sup>2</sup>, tout en bois et équipée de matériel de Yoga & Méditation pour 12 personnes (tapis, bolsters, couvertures, briques & sangles, coussins pour les yeux)**
- ***Un espace de bien-être et de ressourcement qui se conjugue aussi avec des repas savoureux !***
- **Une restauration assurée pour les groupes dans le cadre des stages et séminaires avec une cuisine bio-végétarienne et prioritairement locale de qualité.**
- **Fruits de saison et tisane en libre service tout au long des retraites et stages.**

## Bien-être



L'école Kâladvaita est un lieu qui marie l'étude des enseignements non duels, de la méditation ainsi que l'art du bien-être. Sur les bords de la Loire dont la source est à quelques kilomètres seulement, située à 1200 mètres d'altitude sur le plateau Ardéchois, l'école profite d'une nature resplendissante offrant ainsi des randonnées, des baignades et autres sources de détente et de ressourcement été comme hiver.



*Une alimentation  
végétarienne  
fait maison*



## Le centre





*L'art du vivre ensemble*



**Bulletin d'inscription**  
**STAGE RÉSIDENTIEL DE YOGA IYENGAR**  
**Du 27 juillet au 1<sup>er</sup> août 2023**  
**Kâladvaita 25 Place du Suc de Bauzon 07510 Rieutord**

NOM.....

PRÉNOM.....

ADRESSE.....

DATE DE NAISSANCE.....

TÉLÉPHONE .....

MAIL .....

NOMBRE D'ANNEES DE PRATIQUE DU YOGA IYENGAR .....

PROBLÈMES DE SANTÉ À SIGNALER .....

Le règlement se fait en deux chèques un de 300€ et un de 490€ à l'ordre de Maurice Chemama

Ils sont à joindre au bulletin d'inscription et à adresser par courrier à

Maurice Chemama, 24 rue de la Courneuve/APT D01 93000 Bobigny.

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 30 avril 2023.

Pour une annulation jusqu'à deux mois avant le début du stage, les deux chèques vous seront retournés. Au-delà le chèque de 300€ est conservé.

Le premier chèque sera encaissé un peu avant le stage et le deuxième à l'issu de celui-ci.

L'arrivée se fera à partir du jeudi 27 juillet dans l'après-midi et le départ mardi 1<sup>er</sup> août après le déjeuner.

