

## Enseignante Géraldine Galvaire



Pratique et étudie le yoga depuis 1996, est professeur certifié de Yoga Iyengar du RYMI de Poone (Inde)

### Inscription

Les places étant limitées, les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée.

Prix du stage : 320 €

Pension complète : 444 €

### Enseignement

1 chèque d'arrhes de 160 € à l'ordre de Yoga Sadhana sera encaissé à réception.

En cas de désistement après le 30 juillet, ce chèque ne sera pas remboursé -sauf cas de force majeure.

Le solde de 160 € restant sera à payer à votre arrivée.

### Hébergement

1 chèque d'arrhes de 222 € à l'ordre de PALLU-LAURENTIN (l'envoyer à : Pallu-Laurentin Jean-Yves, La Combe de la Perrière 12380 Laval Roqueceziere).

Le solde de 222 € restant sera à régler à votre arrivée.

N'hésitez pas à appeler pour vous renseigner et poser toutes vos questions avant de vous engager, afin de nous permettre de garantir une bonne organisation et le confort de tous.

## La combe de la Perrière



Sylvie et Jean-Yves nous accueillent dans une vieille bâtisse qu'ils ont restaurée avec amour, à 700m d'altitude en pleine nature, dans le parc naturel des Grands Causses. Les chambres sont très confortables, vous pouvez les visualiser sur le site : <https://lacombedelaperriere.pagesperso-orange.fr> Pour toute demande particulière, renseignez-vous directement au **05 65 97 50 84**.



La cuisine savoureuse et équilibrée sera végétarienne. Les produits sont 80% bio et la plupart des légumes viennent du potager. Une belle salle de Yoga de 80m<sup>2</sup> qui donne sur les collines accueillera notre pratique.

Sylvie et Jean-Yves nous guident en randonnée loin des sentiers battus, pour nous faire découvrir leur région. Les randonnées sont facultatives et s'effectuent sous notre responsabilité individuelle.

## Yoga et Randonnée



En Aveyron  
Du 20 au 26 août 2023

Avec  
**Géraldine Galvaire**  
Professeur certifié Iyengar

Email : [jjmustani@yahoo.fr](mailto:jjmustani@yahoo.fr)

Tél : 06 27 15 61 02

<http://www.yoga-gg.com>



## Yoga, la maitrise de l'action

L'intelligence, la conscience doivent imprégner chaque cellule du corps physique, physiologique et psychologique. Ceci développe la qualité cachée de l'attention dans la pratique. Lorsque l'asana (posture) est accompli dans un éveil total, la grâce de la conscience est atteinte et a autant de valeur qu'un mantra ou une méditation.



## Étincelles de divinité

« Vaincre la peur est la plus grosse bataille à gagner »

« L'intelligence se déploie avec le mouvement du corps. Ceci est la maturité »

« Voir l'intelligence du corps, signifie l'art d'observer avec intelligence »

« Aller du fini à l'infini. Alors vous expérimentez qu'il n'y a ni commencement ni fin »

**B.K.S Iyengar**



Ce stage s'adresse aux pratiquants de yoga Iyengar ayant au moins 6 mois de pratique et sans problèmes particuliers importants.



## Bulletin d'inscription

Stage Yoga et Randonnée  
du 20 au 26 août 2023

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse: .....

Portable : .....

Email : .....

Age : .....

Depuis quand pratiquez vous le yoga ?

Problèmes particuliers à signaler ?

Ci-joint le chèque d'arrhes de 160 € (à l'ordre de Yoga Sadhana).

Les 160€ restant sont à payer à votre arrivée

**Pas de remboursements des arrhes après le 30 juillet 2023**

Date : Signature :

Bulletin à renvoyer à :

**Géraldine Galvaire  
Yoga Sadhana  
5 rue Durantin  
75018 Paris**

## Programme du Stage

### Dimanche

Accueil à partir de 18h00

### Lundi, Mardi et Jeudi

07h30 - 08h00 : Infusions

08h00 - 09h30 : Pratique posturale

09h30 - 10h15 : Petit-Déjeuner

10h30 - 15h00 : Randonnée et Pique-nique

16h00 - 19h00 : Pratique posturale et récupérative

19h30 : Repas

### Mercredi

07h30 - 08h15 : Infusions

08h30 - 12h00 : Pratique posturale

12h30 - 13h30 : Repas

Après-Midi libre

19h30 : Repas

### Vendredi

07h30 - 08h15 : Infusions

08h30 - 12h00 : Pratique posturale

12h30 - 13h30 : Repas

14h00 : Randonnée

En fin de journée le dîner se fera dans un restaurant local (le prix du repas est compris dans le forfait hébergement).

### Samedi

07h30 - 08h15 : Infusions

08h30 - 12h00 : Pratique posturale

12h30 - 13h30 : Repas

Départ après le repas

**Prévoir des chaussures de marche confortables, des lunettes, une gourde pour la randonnée et une serviette de bain pour la piscine.**