

**Stage d'été de YOGA
IYENGAR dans le CANTAL
Du 9 au 15 juillet 2023**

Proposé par
**Martine RANGER -
TONNELIER**



Le stage se déroulera à 5km de la
petite ville médiévale de
Montsalvy située à 30 km au sud
d'Aurillac.

Adresse: Ecole du Meyniol
N°1 Le Meyniol
15120 Montsalvy
centre-soham@orange.fr
Tel : 0627264823



Accueil:

Le dimanche 9 juillet 2023
après-midi
Repas le soir

Pratique

De 8h30 à 9h30 : Pranayama
De 9h30 à 10h : Collations
(tisane, café, thé, fruits)
De 10h à 12h30 ; Pratique des postures
De 12h30 à 13h30 : repas végétarien
De 13h30 à 16h : Repos autour de la
piscine ou balade.
De 16h à 18h30 : Pratique des
postures.
19h30 : Repas

Mercredi après midi : Libre
Samedi, fin des cours après le repas
du midi.

Hébergement

Dans l'école ou dans un gîte
Situé à 200m de l'école

Repas:

Repas végétariens préparés par
Amandine.

Tarif:

Stage limité à 10 pratiquants:

Enseignement: 350€
Logement et repas: 350€
Stage complet: 700€
Pour toutes demandes particulières
contacter Martine au centre, par
téléphone ou par le formulaire
accessible sur le site.

**Enseignante : Martine
RANGER-TONNELIER**



*Enseignante niveau 2, dirige
le centre-Soham à St Sébastien
sur Loire depuis 22 ans.*

*J'ai effectué ma formation
auprès de Corinne et notre
regretté Faek BIRIA à Paris.*

*J'ai fait plusieurs séjours à
l'institut de Yoga Iyengar à
PUNA (Inde)*

*Je participe régulièrement à
des stages d'approfondissement
auprès de différents
enseignants(es) seniors
avancés (Lydie Drivière,
Christian Pisano, Alan Brown
et Uday BOSALE.)*

Bulletin d'inscriptions

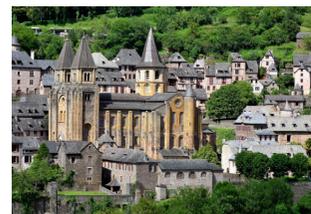
NOM
Prénom
Adresse
.
Téléphone
Email @
Nbre années de pratique en Yoga Iyengar
Problèmes particuliers

Acompte de 200€ à l'inscription

Par chèque à l'ordre de Martine RANGER joint au bulletin d'inscription et envoyé à l'adresse du centre Soham
5bis rue de la Commune de 1871
44230 St Sébastien sur Loire.

ACTIVITES possibles autour du Meyniol

Visite de la ville de Conques (30km)



<https://www.tourisme-conques.fr/fr/conques/village-de-conques>

Balade :

Découverte de la campagne autour de De Montsalvy
Visite de la ville « Le Fel »,
de la Ville d'Entraygues (Aveyron)



Repos autour de la piscine

