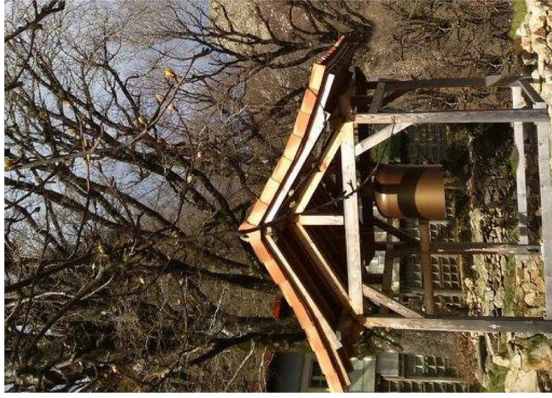


Retraite de yoga lyengar

Du samedi 19 août (accueil en fin d'après-midi)
au vendredi 25 août (après le déjeuner)

*Notre corps est l'arc, les asanas sont les
flèches qui touchent la cible - l'Âme (B.K.S Iyengar)*



Programme:

Matinée : 2h30 de pratique posturale
1h de pranayama

Après-midi : 2h30 de pratique posturale et
récupération.

Méditation possible matin et/ou soir avec le
groupe de Zazen

Prix du stage : 350€

Arrhes : 150€ règlement par chèque à l'ordre
de l'Association Alpana avant le 1^{er} juillet 2023
(en cas d'annulation après le 19 juillet les arrhes
ne sont pas remboursées).

Hébergement & restauration

(les repas sont végétariens)

Pension complète en petit dortoir 51€ / jour par personne (306€ / 6 jours)
(Dames / Messieurs) la structure permet à chacun d'avoir son petit espace.

Pension complète en camping 45€ / jour par personne (270€ / 6 jours)

Pour celles ou ceux qui le souhaitent, le Gîte de la Porte du Caroux est
situé à proximité (se renseigner directement). Possibilité de 1/2 pension
ou pension complète (contacter Gambuja).

Prévoir: un tapis, 2 ceintures, couverture, traversin, possibilité
de co-voiturage.

La pratique sera adaptée à chaque structure et chacun évoluera à son rythme.

Site du stage

Temple Zen du Caroux

Route du Hameau de Douch
34610, Rossis



Gambuja : Enseignante depuis 1993

1996 : Certification
Ramamani Iyengar Memorial Institute
Niveau 3

Cocréatrice du Centre Iyengar des
Arceaux à Montpellier

Cours : Enfants, adolescents, adultes,
femmes enceintes et seniors

Pratique la méditation sur le Coeur et
le Chant Spirituel

Email : alpana34@orange.fr

Tel : 06 62 64 83 61

Adresse : Association Alpana, 1, rue Duval Jouve, 34000, Montpellier

Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse Email :

Téléphone :

Depuis combien de temps pratiquez-vous le yoga lyengar ?

Avez-vous un problème particulier pouvant gêner votre pratique ?

Hébergement: ☐ Dortoir ☐ Camping ☐ Extérieur