



Retraite Cévennes Yoga Iyengar

6-11 juillet 2024 avec Yara Luijks

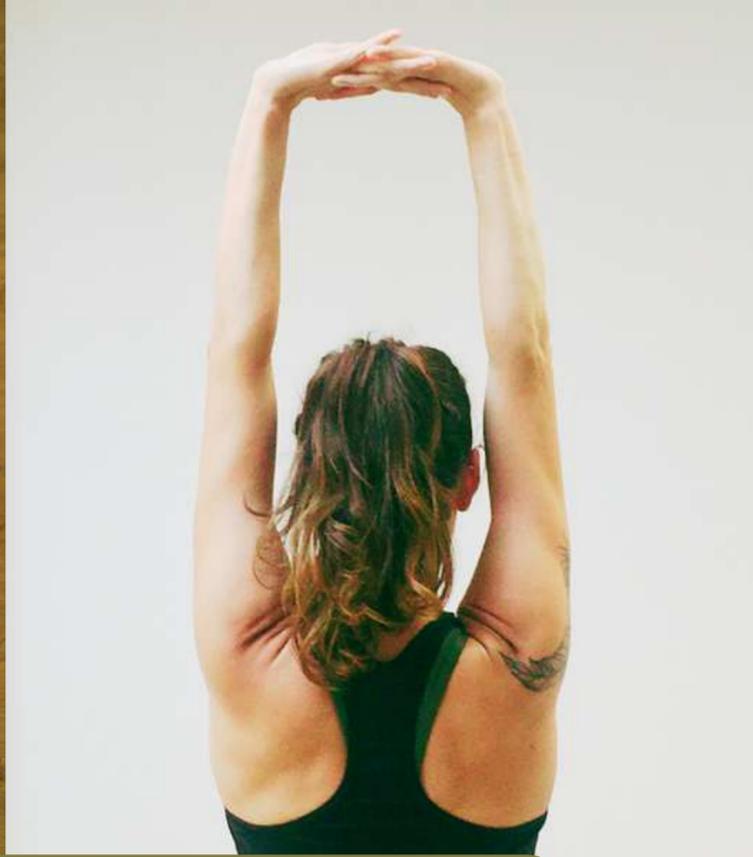
Soudorgues (30)

THEME DU STAGE

“Renforcement et ouverture du haut du corps”

- **Enseignement progressif des différentes familles de postures (asanas)**, vers une intensité croissante au cours du stage.
- Focus sur la zone du haut du corps: **renforcements des bras, assouplissement des épaules et étirement du haut du dos**
- Cette approche fine et précise permet de **déployer harmonieusement la cage thoracique** et de redresser la colonne vertébrale en **améliorant la posture.**
- **Sensation d'ouverture** et de légèreté.





LE YOGA IYENGAR®



Le yoga Iyengar est une voie du hatha yoga qui met l'accent sur le **placement correct et aligné du corps** en vue d'obtenir une posture intense et harmonieuse.

L'enseignement est progressif et adapté aux capacités physiques de chacun. L'utilisation des supports facilite l'apprentissage des postures.

Les asana, ou postures, développent **force et souplesse**. Ils soulagent particulièrement les maux du dos, aident au bon fonctionnement de tous les organes, améliorent la digestion et la circulation sanguine.

Les postures procurent aussi une grande détente. Elles chassent le stress et la fatigue, créant ainsi les conditions pour une excellente relaxation. Le pranayama, souvent compris dans les séances de relaxation, est l'art d'allonger et de contrôler le souffle. Il augmente la vitalité, équilibre l'esprit et améliore la concentration.

Sportifs, personnes blessées, douleurs chroniques, personnes âgées, corps raides ou souples, le yoga Iyengar peut être adapté et pratiqué à toutes les étapes de la vie.

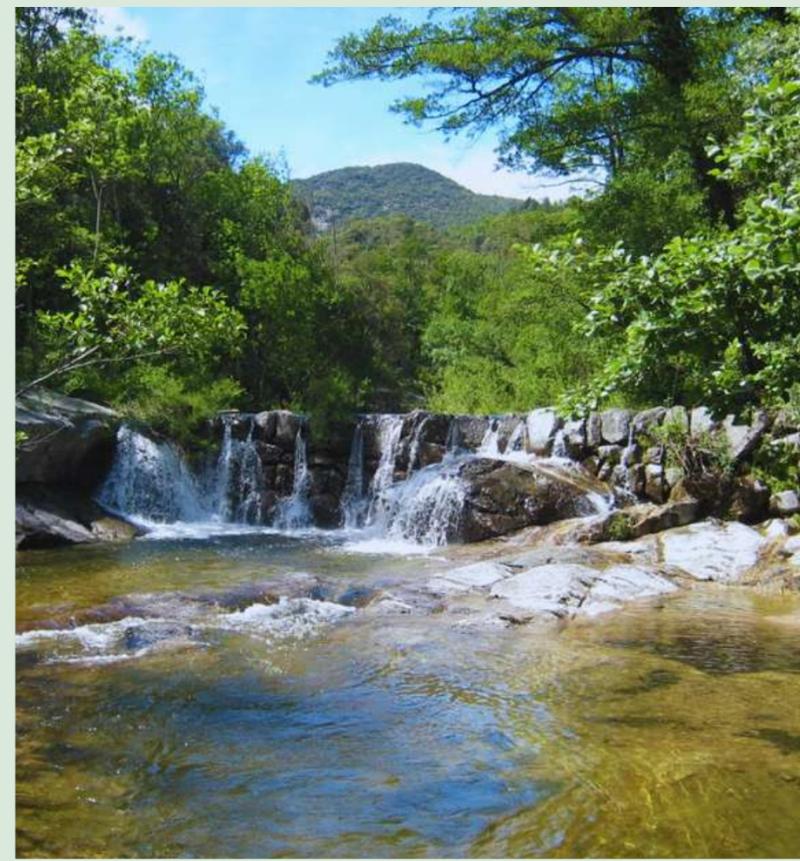
LASCOUTCH est une propriété de 15 Ha dans une vallée très calme des Cévennes méridionales, au milieu de chênes verts et de châtaigniers.

Une magnifique rivière, la Salindrenque, avec ses rochers blancs et ses cascades borde la partie sud de la propriété. Jusqu'à mi-juillet il est possible de s'y baigner!

L'endroit est tout à fait propice à la relaxation, la contemplation. **Des sentiers de randonnée** sillonnent les collines aux alentours, et permettront aux amoureux d'apprécier une nature encore très préservée.

Le lieu s'inscrit dans une démarche éco-responsable, privilégiant une manière de vivre dans et avec son environnement.

L'endroit idéal pour passer un moment dans une grande simplicité au contact de cette nature et de vous ressourcer dans la pleine conscience de l'instant présent.



Les logements se trouvent principalement dans le mas et se composent de chambres partagées, offrant un charmant mélange de styles ancien et exotique: avec les murs en pierre d'origine, rénovés et décorés d'éléments aux notes orientales et asiatiques.

Chaque fenêtre est pourvue d'un moustiquaire, assurant des nuits paisibles. Plusieurs salles de bains sont à disposition, équipées de douches à l'italienne.



Programme

Samedi : Arrivés à partir de 18h

19h30 Dîner
20h30 Courte séance calme

Dimanche à mercredi

9h00-12h00 Pratique posturale
12h30 Déjeuner et temps libre / baignade!
17h00-19h00 Détente et postures inversées
19h30 Dîner

Jeudi

8h00-10h00 Pratique posturale
10h30 Brunch
12h Fin du stage



Informations et tarifs

Tarif du stage, logement dans le Mas

- Chambre partagée 650€
- Chambre individuelle 700 € (une ou deux de dispo)
- Chambre couple 675 € (une ou deux de dispo)

Inclus dans le tarif:

- les enseignements;
- cinq nuits d'hébergement;
- les repas de midi et du soir (végétariens);
- thés, tisanes et collations.

Arrhes: 150€

(non-remboursable si annulation moins d'un mois avant le début du stage)

Tarifs des logements insolites

- **Zôme** 850€/personne si occupé par une personne ou 750€/personne si partagé à deux
- **Roulotte** 700€/personne si occupée par une personne ou 650€/personne si partagé à deux)
- **Cabane bambou** 790€ personne si occupée par une personne ou 720€/personne si partagé à deux

Arrhes logements insolites: 300€

(non-remboursable si annulation moins de 3 mois avant le début du stage)

Zôme

Le zôme bénéficie d'une superficie de 20m².

Il est équipé d'un lit 140. A proximité se trouve des toilettes sèches et un peu plus loin (50m) vous pourrez prendre une douche dans les cabanes prévues à cet effet.

Le Zôme de Lascoutch est 8 composé de 32 losanges et 8 triangles, sa construction a suivi le nombre d'or et sa hauteur au point le plus haut est PI (3,14116m). Entre le 4, symbolisant la terre et le 12, le ciel, le 8 symbolise l'équilibre cosmique.

Roulotte

Une roulotte d'inspiration tzigane, fabriquée localement. Elle est équipée d'un lit en 120. Des toilettes sèches et des douches sont à proximité.

Cabane bambou

Une cabane en bambous originaire d'Indonésie. Elle est équipée d'un lit double. Des toilettes sèches et des douches sont à proximité. Le lieu parfait pour se retirer seul ou à deux...



Yara Luijks

Enseignante certifiée de yoga Iyengar depuis 2017, je propose actuellement des cours hebdomadaires au studio de Yoga Iyengar YOGA31 à Carbonne, à Montesquieu-Volvestre (31) et à Saint-Girons (09).

Sportive et acrobate depuis enfant, j'ai quitté mon pays d'origine (Pays-Bas) pour venir en France me former dans un école de cirque. Je me suis spécialisée dans la contorsion et les agrès aériens. Suite à une blessure j'ai été amenée à prendre soin de mon corps et à en respecter ses limites. J'ai alors découvert le Yoga Iyengar en 2011, à l'âge de 19 ans.

Dans cette pratique j'ai redécouvert mon corps et de nouvelles sensations. J'ai appris à me recentrer et à développer ma conscience corporelle pour pouvoir m'installer dans des postures de façon plus juste.



Renseignements et inscriptions auprès de Yara

yarayoga@protonmail.com

06 49 08 37 11

www.yarayoga.fr

FB: Yara – yoga Iyengar

Instagram: [yara.yoga.iyengar](https://www.instagram.com/yara.yoga.iyengar)

