

Stage au Mas Anahata. Pratiques de Yoga Iyengar Du 26 Juin au 1er Juillet Possibilité de rejoindre le stage en formule "week-end"

La salle de pratique



Les espaces extérieurs



Les repas



Cuisine végétarienne et locale

L'hébergement

Chambres par deux ou trois, et chambres individuelles.





*À Gènerargues
Près de Anduze*

LE MAS 
ANAHATA
BASIS VIBRATOIRE
aux portes des Cévennes





Laurence Magnon

Directrice du centre

"Allegria Studio"

St-Gély-du-Fesc

<https://allegria.studio/>

Professeure certifiée de Yoga Iyengar Niveau 1 (Base 2)

Professeure Diplômée d'État en Danse Classique et Jazz

Pratique l'Ashtanga Yoga, le Vinyasa Yoga, aux côtés de Philippe Blanc

Depuis 2012, je m'oriente davantage dans la voie du Yoga Iyengar. Je suis mentorée par **Christine Castillon** (certifiée en Inde par BKS Iyengar), et je suis l'enseignement de **Uday Bhosale** (du Centre de Yoga Iyengar de Pune, Inde) en stages et cours en ligne.

Je participe également aux cours en ligne de **Abhijata Iyengar** (cours réguliers à compter de septembre 2021), et Prashant Iyengar (cours ponctuels).

J'entame un cursus pédagogique de perfectionnement avec **June Whittaker** à compter de septembre 2021.

Je aux régulièrement les stages techniques et pédagogiques donnés

par **Stéphane Lalo** (Marseille) et de June Whittaker



Deux formules possibles:

STAGE DE 5 JOURS

du MERCREDI après-midi au lundi matin

OU EN WEEK-END PROLONGÉ:

Arrivée le jeudi, ou le vendredi après-midi jusqu'au lundi matin

Mercredi :

17h30 Pratique des asanas
19H30 Repas

Jeudi, Vendredi, samedi et dimanche

Au lever, ou après la pratique libre: Petit déjeuner très léger
Tisanes, thé, café, fruits, fruits secs

8h Assise et pratique libre pour ceux qui le souhaitent
9h30 Pratique des Asanas (2 heures 30)
12h30 Repas et temps libre
16h30 Cours et atelier : Détente et Pranayama (2h30)
19h30 Repas

Lundi

Les chambres devront être libérées à 10h

TARIFS HÉBERGEMENT PENSION COMPLÈTE ET COURS

Formule 5 jours: 650 €

Formule 4 jours : 560 €

Formule 3 jours: 480€

Supplément chambre individuelle: 10€ à 20€ par nuit