

Bulletin d'inscription

Prénom :

Nom :

Date de naissance :

Adresse Email :

Téléphone :

Depuis combien de temps pratiquez-vous le yoga Iyengar ?

Avez-vous des problèmes particulier pouvant gêner votre pratique ?

Participation : 700€ tout compris

Bulletin d'inscription à renvoyer avec un chèque d'arrhes de 250€ à l'ordre de l'association Sukha, ou par virement (demandez le RIB).

Adresse : Association Sukha, 1 rue Duval Jouve, 34000 Montpellier.

Possibilités de payer en 3 fois (250€/juin; 250€/juillet; 200€/août)

LE GARDOUSSEL

Adresse : Lieu-dit Le Gardoussel et Laquet,
30940 Saint-André-de-Valborgne.
A 1h45 de Montpellier.



JULIE LACHENAL

Je pratique le yoga Iyengar depuis 1991 et je l'enseigne depuis 1996. Je suis certifiée Ramanani Iyengar Memorial Institute Niveau 2 et je suis co-créatrice du Centre de Yoga Iyengar des Arceaux à Montpellier.

J'enseigne pour les enfants, les adolescents, les adultes, les femmes enceintes et les séniors.

J'enseigne aussi dans mon village dans les Cévennes où j'habite.

J'ai à coeur de continuer à me former aussi bien dans le yoga Iyengar que dans d'autres domaines notamment la Respiration Transformatrice qui vient en complément de mon enseignement.

Pour plus d'information vous pouvez me contacter par mail : info@yoga-montpellier.com ou au 06 75 11 82 11

RETRAITE DE YOGA IYENGAR



Au coeur des Cévennes
du samedi 27 juillet
au vendredi 2 août



RETRAITE D'ÉTÉ

Pour notre retraite nous sommes accueillis chaleureusement par Alex, instructeur en Ayurveda et Sharon, artiste poète. Leur lieu est un véritable havre de paix, au bord de la rivière, à l'ombre des arbres, dans la fraîcheur d'un mas cévenol magnifiquement rénové. Ce cadre est propice pour l'introspection, pour se recharger et se ressourcer.



La nourriture est saine, biologique, locale, végétarienne et surtout cuisinée avec amour par Sandrine. A noter que chacun, par petit groupe de deux, nous aidons Sandrine à finir la préparation des repas, à débarrasser et faire la vaisselle. Temps convivial et d'entre-aide important pour la cohésion du groupe. L'occasion d'apprendre de savoureuses recettes!

L'hébergement en chambre de deux et une chambre de quatre et un groupe de maximum 14 personnes permet aussi une ambiance « cocooning ». Sur place, pour ceux qui le désirent, vous pouvez vous offrir un massage ayurvédique donné par Frances dans sa yourte en bois magnifique!

Une semaine pour explorer, chacun à votre rythme, l'espace corporel par l'absorption de la conscience et l'implication profonde du souffle dans chaque pratique.

Programme

7h30 - 9h : Pranayama

9h - 9h30 : petite collation/tisane/thé

9h30 - 10h : philosophie sur les Yoga Sūtra

10h - 12H30 : pratique posturale

13h : repas

16h30 - 19h : pratique restaurative

19h30 : dîner

Méditation pour ceux qui le désirent de 6h45 à 7h15.

Accessible à partir de 2 ans de pratique de yoga.



Photo de groupe...bons souvenirs !



Petit salon d'été pour manger, faire la sieste...



Faire la sieste dans le hamac, bercé par l'eau...



Salle toute équipée pour la pratique de yoga Iyengar



Les ceintures pelviennes pour la détente...



Pratique en plein air, tout au bord de la rivière..