

Participation

Enseignement pour les 6 jours 410€ (TR étudiants, faibles revenus : 365€). Participation partielle, selon disponibilité : 80 €/jour (TR: 65 €). Le nombre de places est limité à 22 personnes. Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.

Bulletin de participation

À retourner rempli avec un chèque de 200€ d'arrhes à l'ordre de l'association Dipika (non remboursables en cas de désistement après le 25 juin 2026) ainsi qu'un chèque de 30€ à l'ordre des Damias pour frais d'inscription non remboursables inclus dans le tarif total. Il vous est conseillé de prendre une assurance personnelle en cas de maladie, accident etc..

Nom :
Prénom :
Date de naissance :
Adresse :
C.Postal : Ville :
Tél :
E-mail :
Pratique le yoga Iyengar depuis :
Problèmes de santé à signaler :
.....

Accès

HAMEAU DES DAMIAS
05300 - Eourres
Tel : +033 (0)4 92 65 20 50
Site : www.lesdamias.com

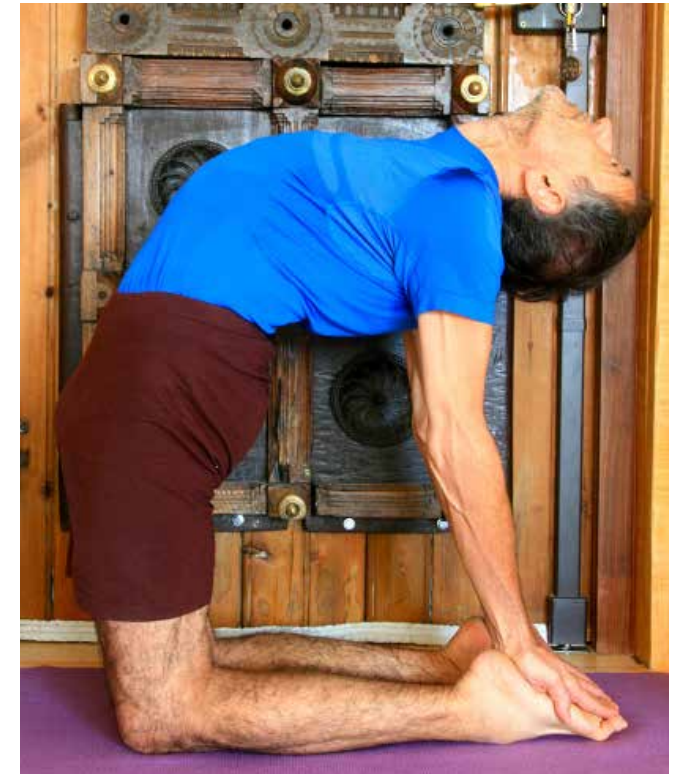
Par le train, arrivez aux gares de Sisteron (navette depuis Aix TGV) ou Laragne, puis navette. Consultez le site du gîte pour plus de détails. En voiture, par Lachau ou par Barret sur Méouge (Col d'Araud), direction Eourres puis direction des Peyres/Les Damias.



CENTRE DE YOGA IYENGAR®
19, place Sébastopol - 13004 Marseille
tél. : 04 91 34 15 25
Email : yogaiyengarmarseille@gmail.com
www.yogaiyengar.net

Stage de Yoga Iyengar®

avec **Stéphane Lalo**
du Centre de Yoga
Iyengar® de Marseille



Les Damias

Parc Naturel Régional des Baronnies
Provençales
12-18 juillet - niveau moyen et
intermédiaire

Le stage

Arrivée des participants dimanche après midi et départ après le repas de midi du samedi.

L'enseignement se déroulera du dimanche après-midi à 16h30 jusqu'au samedi en fin de matinée.

Pensez à apporter vos draps, une serviette de bain, une lampe de poche ainsi que votre tapis de pratique et si possible vos propres supports.



Programme

8h00 : Pratique posturale
11h00 : Boisson chaude, thé
11h30 : Pranayama
12h30 : Repas
14h : Temps libre
16h30 : Postures de détente et inversées
19h30 : Repas

Le lieu

Les Damias est un hameau situé au coeur d'une vallée verdoyante, à 1000 mètres d'altitude et niché dans le parc naturel des Baronnies Provençales. Ferme prospère jusqu'aux années 60 puis abandonnée pendant l'exode rural, aujourd'hui le site a été transformé en écovillage par une famille pour en faire un lieu d'accueil et d'agriculture biodynamique.

Hébergement

Pension complète. Tarif par personne en fonction du type de chambre : privative 600 €, double 500 €, dortoir 450 €, camping 350 €.

Amenez vos draps, taie et serviette si possible (location possible pour 10 €). Les repas sont végétariens, savoureux, avec produits frais de saison et biologiques.



L'enseignement

Stéphane Lalo pratique le yoga Iyengar© depuis 1985 et est enseignant de Niveau 4 (Avancé J-3) certifié du Ramamani Iyengar Institute de Pune en Inde, où il se rend chaque année pour étudier auprès de B.K.S. Iyengar et ses enfants depuis 1989.

Il enseigne le yoga à Marseille depuis 1990 et anime régulièrement des stages en France et à l'étranger.



Ce stage permettra aux pratiquants réguliers d'approfondir ou de consolider leur pratique dans un cadre paisible, en pleine nature. ॐ

« Le yoga est comme la musique : le rythme du corps, la mélodie de l'esprit et l'harmonie de l'âme, créent la symphonie de la vie. Si vous connaissez l'extension du corps, vous connaissez, l'extension de l'esprit »

B.K.S. Iyengar