

# BULLETIN D'INSCRIPTION

## Formule choisie (à régler sur place):

- Hébergement en chambre partagée (2 ou 3 pers.) + 4 repas: 177€
- Hébergement en chambre couple + 4 repas : (disponible par ordre d'inscription) : 162€/pers.
- Hébergement en chambre individuelle + 4 repas : 222€ (disponible par ordre d'inscription)
- Externe (non résident) : participation de 15€/jour

La cuisine est végétarienne, variée, équilibrée, colorée et de saison. Les repas inclus sont : 3 diners et le déjeuner du lundi.

*Notez que les petits-déjeuners, ni les déjeuneurs des samedi et dimanche ne sont compris et doivent être préparés par chacun (grande cuisine à disposition).*

**Enseignement** : 130€ / Petits budgets (étudiants, demandeurs d'emploi, etc. sur justificatif) : 90€

**Nom et Prénom:**.....

**Date de naissance:**.....

**Adresse:**.....

.....

**Email:**.....

**Tél :**.....

**Depuis combien de temps pratiquez-vous le yoga Iyengar :**.....

**Ou un autre type de yoga :**.....

**Problème de sante éventuel à signaler :**.....

**Allergies alimentaires :**.....

Votre inscription sera validée à réception d'un chèque de 80€ à l'ordre de l'association Yoga Sadhana, à remettre en mains propres ou à envoyer au : 95 rue des Justes – 34000 Montpellier.

## Conditions d'annulation :

- Sans frais avant le 31 mars 2023
- 50% de l'acompte avant le 26 avril 2023
- Au-delà de cette date aucun remboursement ne sera effectué.

# STAGE DE YOGA IYENGAR®

## Trois jours au vert pour prendre soin de soi !




**Weekend-end de la Pentecôte : du vendredi 17 au lundi 20 mai 2024**

**A 40 min de Montpellier : Cazilhac (Ganges) – Hérault (34)**

## Informations et inscriptions :

**Alice Carré**

professeure certifiée Iyengar®

 YogaSadhana.asso

carrealice@yahoo.fr

06 29 87 33 86

## LA PRATIQUE

Le stage propose une pratique approfondie des Asanas (pratique posturale) et du Pranayama (respiration yogique), associant ainsi pratique intense et récupération profonde, harmonieusement réparties pour vous permettre à la fois de développer votre énergie interne et de vous régénérer.

### Le stage s'adresse :

- aux élèves de niveau débutant et intermédiaire de la méthode Iyengar,
- aux pratiquants d'autres méthodes souhaitant découvrir la méthode Iyengar.



**Arrivée le vendredi 17 mai à partir de 16h. Départ le lundi 20 mai après déjeuner.**

### Programme indicatif :

#### Samedi et dimanche :

9h-12h : pratique des asanas

16h30-18h30 : pratique restaurative et pranayama

#### Lundi :

8h30-11h30 : pratique complète

## LE LIEU



La Maison du Pont Vieux est une ancienne demeure du XVIIIe siècle, située dans le village de Cazilhac au bord de l'Hérault, aux portes du parc national des Cévennes.

Bordée d'un imposant pont roman, le jardin avec piscine s'étend jusqu'à la rivière.

A l'intérieur, le décor est un mélange éclectique d'œuvres d'art, de souvenirs de voyages des hôtes, et d'objets chinois.

Dans le grenier de la maison se trouve la salle de pratique de 65 m<sup>2</sup>. Elle est équipée pour une pratique de yoga Iyengar avec tapis, cordes, sangles, bolsters, briques, couvertures et chaises.

174, avenue des Deux Ponts - 34190 Cazilhac  
[www.lamaisondupontvieux.com](http://www.lamaisondupontvieux.com)