

Bulletin d'inscription à remplir (ou photocopier, renseigner et renvoyer avec le chèque d'arrhes)



Enseignement : 250 euros (200 euros pour les petits budgets)

Informations personnelles

Nom et Prénom

Adresse

Téléphone

Email

Depuis combien de temps pratiquez-vous le yoga Iyengar (ou un autre type de yoga)?

Nom de votre professeur

Problèmes de santé à signaler



STAGE YOGA IYENGAR

Du vendredi 22 au mardi 26 août 2025

*Votre inscription sera validée à réception du chèque d'arrhes de 100 euros à l'ordre de :
Delphine Sicard 34 Impasse Bencker 34070 Montpellier*

✉ yoga.iyengar.mediterranee@gmail.com ☎ 06 23 17 41 01

📍 35 allée Kléber 34000 Montpellier (Boulevard de Strasbourg)

www.mediterra-yoga.fr

Le lieu

Le stage se déroule à la Maison du Pont Vieux, une ancienne demeure du XVIII^e siècle, située à Cazilhac (34) au bord de l'Hérault.



www.lamaisondupontvieux.com

Bordé d'un imposant pont roman, le jardin aux arbres séculaires s'étend jusqu'à la rivière. L'ensemble se situe dans le parc national des Cévennes. À l'intérieur, un cadre éclectique et artistique imaginé par Valérie et Walter. Les chambres sont spacieuses,

l'ambiance chaleureuse et sereine, la nourriture colorée, fraîche et de saison. La salle de pratique est spécifiquement aménagée pour la pratique du yoga lyengar.

Programme

Vendredi 22 août

16h : Arrivée
17h-19h : Postures inversées

Samedi 23 août

9-12h : Pranayama et asanas
17h-19h : Postures inversées

Dimanche 24 août

9-12h : Pranayama et asanas
17h-19h : Postures inversées

Lundi 25 août

9-12h : Pranayama et asanas
17h-19h : Postures inversées

Mardi 26 août

9-12h : Pranayama et asanas
12h : Déjeuner
13h : Départ

Hébergement (repas compris)

Dortoir de 2-3 personnes	_____	284 €
Chambre single	_____	344€
Couple	_____	528€
Externe	_____	60€

