

Bulletin d'inscription à remplir (ou à imprimer, renseigner et renvoyer avec un chèque d'arrhes de 90 euros) :



Enseignement : 140 euros (90 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 _____

Votre inscription sera validée à réception du chèque d'arrhes de 90 euros à l'ordre de l'association ADISHESHA 34 Impasse Bencker 34070 Montpellier.



STAGE YOGA IYENGAR

Du jeudi 29 mai au 1 juin 2025

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

📍 35 allée Kléber 34000 Montpellier (Boulevard de Strasbourg)

www.mediterra-yoga.fr



La salle

La salle de yoga du centre de yoga Iyengar Méditerranée est entièrement équipée pour la pratique, tout le matériel (tapis, couvertures, sangles, bolsters, chaises, cordes) est prêt. La salle, spacieuse et lumineuse, est un espace de douceur propice à accroître l'écoute de soi. Se tourner vers l'intérieur et prendre la mesure de ses besoins, favoriser l'autonomie et l'esprit critique seront les axes favorisés dans notre recherche d'ancrage et de sobriété afin que vous repartiez parfaitement rechargés.

Le centre de yoga est situé à 500 mètres de la gare Saint Roch de Montpellier, les arrêts de tram Voltaire et Place Carnot sont à 3 minutes à pied.

Programme & pré-requis



Pour qui ?

Ce stage est l'occasion idéale pour les élèves qui sont à la recherche d'un équilibre intégral, à la fois physique, mental, émotionnel et spirituel, et qui souhaitent progresser dans

l'étude du yoga postural selon la méthode Iyengar. Un pré-requis de 6 mois de pratique de yoga Iyengar est demandé.

Programme

Jeudi 29 Mai

18h-20h : Pratique restaurative.

Samedi 31 Mai

9h-12h : Pratique posturale.
18h-20h : Postures inversées.

Vendredi 30 Mai

9h-12h : Pratique posturale.
18h-20h : Postures inversées.

Dimanche 1^{er} Juin

9h-11h : Pratique posturale.