

# Participation

Enseignement à la semaine 400 €, les deux : 720 €

Tarif réduit pour étudiants, et difficultés financières : 360 €. Participation partielle à la journée 80 € (TR : 72 €).

Le nombre de places est limité à 25 personnes. Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.

## Bulletin de participation

À retourner rempli avec deux chèques : l'un de 30€ à l'ordre de l'Ass. DIPIKA pour les frais d'inscription non remboursables et l'autre de 200 € remboursables en cas de désistement avant le 15 juillet 2025). Il vous est conseillé de prendre une assurance facultative : nous contacter.

Nom : .....

Prénom : .....

Datedenaissance : .....

Adresse : .....

C.Postal : ..... Ville : .....

Tél : .....

E-mail : .....

Pratique le yoga Iyengar depuis : .....

Problèmes de santé à signaler : .....

.....

# Accès

LES GITES DE SOUBEROCHE

Rte de Souberoches, 26410 Boulc

Tel : 06 62 00 67 52

<http://souberoches-les-gites.weebly.com/>

Les gîtes de Souberoches sont situés à 40 min de Die, à 1h30 de Valence, à 1h40 de Grenoble

Pour venir depuis Die : Châtillon en Diois Direction Col de Grimone; après le hameau les Avondons prendre à gauche la piste indiquant Souberoches. Sur la piste à environ 3 kms, à la patte d'oie, garder la gauche.



**CENTRE DE YOGA IYENGAR®**

19, place Sébastopol - 13004 Marseille

tél. : 04 91 34 15 25

Email : [yogaiyengarmarseille@gmail.com](mailto:yogaiyengarmarseille@gmail.com)

[www.yogaiyengar.net](http://www.yogaiyengar.net)

# Stage de Yoga Iyengar®

avec Stéphane Lalo



du Centre de Yoga Iyengar® de Marseille



## Souberoches

10-16 août : intermédiaire

17-23 août : avancé / enseignants

## Le stage

Arrivée des participants à partir de 16h le dimanche et départ après le repas de midi du samedi.

L'enseignement se déroulera du lundi matin jusqu'au samedi en début d'après-midi.

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 : Asanas  
11h00 : Boisson chaude, thé  
11h30 : Pranayama  
12h30 : Repas  
14h : Temps libre  
16h30 : Asanas Supine et Inversés  
19h15 : Repas

## Le lieu

La ferme de Souberoches est perchée sur un plateau isolé, au bout de 6 km d'une piste et à 1000 m d'altitude, dans les montagnes du Haut Diois au sud est de la Drôme.

Le hameau bénéficie d'un point de vue exceptionnel, magnifiquement intégré dans la nature, à l'orée de belles forêts de pins et de hêtres. De nombreux chemins de randonnées partent du site. Cette année, Cécile Abel animera deux ateliers en option autour des plantes médicinales et comestibles.

## Hébergement

Une chambre individuelle : 510 €  
Deux chambres doubles : 390 €  
Dortoir de 3 ou 4 : 360 €  
Camping (tente/camion) : 285 €  
Pension complète, repas végétariens.



## 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