

*« les asana devraient devenir des icônes...  
en faisant un asana, une transformation se produit en  
vous, quelque chose irradie de l'intérieur...  
bienveillance, tranquillité, neutralité et virginité »  
Prashant S.Iyengar*



# Retraite de Yoga

pour les expérimentés

**du 5 au 10 août**

5 jours

à *Saint-Flour Cantal*



animée par  
**Christine de Bussy**  
*professeur sénior*

## Retraite de 5 jours

---

### La pratique

Ce stage s'adresse à ceux qui pratiquent le yoga Iyengar très régulièrement depuis au moins 3 ans révolus, Sirsasana et Salamba Sarvangasana tenus 5 mn chacun.

Guidé quotidiennement, chacun pourra s'immerger dans les bienfaits du yoga.

Les fins de journée favoriseront la récupération, l'absorption, la méditation.

### L'emploi du temps

5 heures de pratique quotidienne d'asanas, pranayama et méditation, répartis entre le matin et la fin d'après midi

### Le lieu

A St Flour, ville du Cantal située à  $\frac{3}{4}$  d'heure au sud de Clermont Ferrand. La salle que nous utilisons est équipée de tout le matériel pour la pratique du Yoga. Le site offre de beaux paysages et des possibilités de petites randonnées qui rendront cette retraite très agréable.

### Repas et hébergement

**Vous avez plusieurs possibilités :**

- **Maison des Planchettes** (5 mn à pied du lieu de pratique)

**Tel : 04 71 60 10 08** | [info@hotelrestaurantlesplanchettes.fr](mailto:info@hotelrestaurantlesplanchettes.fr)

**Les repas végétariens midi et soir seront servis sur place**

- **Le monastère de la visitation** propose aussi quelques chambres

**Tél : 04 71 60 07 82**

- **Office du Tourisme de Saint-Flour pour tout autre type d'hébergement : 04 71 60 22 50**

## Modalités

---

Arrivée : **dimanche 5 aout à partir de 16 h00**

Fin du stage : **vendredi 10 août à 18 h**

### Matériel

Prévoir d'apporter son **propre tapis antidérapant**. Sinon veuillez le signaler

Le reste du matériel est fourni sur place.

### Tarif

Ne concerne que l'enseignement

- 375 € (5 jours)

- 295 € pour les membres de l'Association Saint-Flour de Yoga (ASY)

- 275 € pour étudiant jusqu'à 28 ans

Pour l'hébergement, voir la rubrique « repas et hébergement »

### Inscription

Veuillez vous inscrire le plus tôt possible en versant 180 € d'arrhes,

Par chèque à l'ordre de ASY

*En cas de désistement, les arrhes seront remboursées jusqu'au 25 juin.*

*Passé ce délai aucun remboursement ne sera possible.*

## Bulletin d'inscription

---

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Tél : .....

E-mail : .....

Depuis quand pratiquez vous le Yoga Iyengar ? .....

Avec quel enseignant ? .....

Avez-vous des problèmes de santé à signaler ?  Non  Oui

Lesquels ? .....

Je m'inscris au stage de Yoga du **5 au 10 août 2017** et verse la somme de 180 € d'arrhes par chèque à l'ordre de ASY, et je l'envoie à :

Christine de Bussy,  
10 route de la gare 03330 Bellenaves

Date et lieu : .....

Signature

### Adresse pour l'envoi du bulletin

Christine de Bussy  
Fontenille, 10 route de la gare  
03330 Bellenaves  
Tel : 06 74 53 94 57  
E-Mail : [christine1.debussy@gmail.com](mailto:christine1.debussy@gmail.com)

**Dès réception de votre bulletin d'inscription et de votre chèque,  
une confirmation vous sera adressée.**

