

# Stage de Yoga Iyengar tous niveaux dans les Hautes Pyrénées

Vendredi 22, samedi 23 et dimanche 24 février

**Lieu :** Arras en Lavedan dans le Val d'Azun dans les Hautes Pyrénées, **au Blue Cairn Lodge**. Le gite comprend 13 couchages en tout, 4 chambres et un dortoir (11 lits simples, 1 double et 1 dortoir) ainsi qu'un studio de yoga de 35 m<sup>2</sup>. Il n'y aura pas de neige au niveau du gite mais sur les hauteurs proches. En plus du stage, possibilité de ballades à pied et en raquettes.  
<http://www.blue-cairn.com/les-hebergements/lodge-cottage>.

## Prix du stage :

- Enseignement : 190 €
- Hébergement /location studio yoga : 85 € sur une base de 7 participants
- Repas : confectionnés en commun ; menus et provisions à voir ensemble, frais à partager.

**Contact :** Sylvie Pin-Ruiz - 06 17 46 24 63 ; [sylvie.pinruiz64@gmail.com](mailto:sylvie.pinruiz64@gmail.com);

*Sylvie est professeure certifiée par l'Institut Ramamani Iyengar de Pune dans le Sud de l'Inde. Agée de 53 ans, Sylvie pratique le yoga Iyengar depuis 1990 et enseigne depuis 2011 à Pau. Elle suit une formation continue avec des collègues de grande expérience et fréquentant régulièrement le berceau de la méthode Iyengar en Inde. Site : [www.studio-yoga-iyengar-pau.com](http://www.studio-yoga-iyengar-pau.com)*

## Programme (à titre indicatif) :

Vendredi : Arrivée au gite entre 10h et 10h30; 11h à 13h30 : pratique posturale ; 13h30 à 16h30 : déjeuner et repos / ballade ; 16h30-19h30 : pratique posturale, postures inversées et de récupération.

Samedi : 7h30 à 8h30 : pranayama, méditation ; 8h30 : petit déjeuner léger ; 9h30 à 12h : pratique posturale ; 12h à 15h30 : déjeuner et repos/ballade ; 15h30 à 18h30 : pratique posturale, postures inversées et de récupération.

Dimanche : 7h30 à 8h30 : pranayama, méditation ; 8h30 : petit déjeuner léger ; 9h30 à 12h : pratique posturale ; 12h à 14h30 : déjeuner et repos, rangement du gite ; 14h30 à 17h30 : pratique posturale, postures inversées et de récupération. 17h30 FIN DU STAGE

Le stage est ouvert aux personnes ayant déjà une base de yoga Iyengar. L'inscription est prise en compte à la réception du chèque d'arrhes de 100 € à l'ordre de Sylvie Pin-Ruiz à envoyer au 4 rue Rauski 64000 Pau. Date limite des inscriptions : 25 janvier.

## Bulletin d'inscription

**Nom et prénom** : .....

**Nombre d'années de yoga Iyengar** : .....

**Problèmes particuliers** : .....

.....

**Adresse**.....

**Téléphone et e-mail** : .....