



"Vacuité à l'intérieur, vacuité à l'extérieur,
comme une jarre dans l'espace.
Plénitude à l'intérieur, plénitude à l'extérieur,
comme une jarre dans l'océan."
Hatha Yoga Pradipika

YOGA IYENGAR®

JUILLET DANS LE SALENTO (POUILLES-ITALIE)

du samedi 05 juillet → samedi 12 juillet 2025

Avec Anne-Marie Van Holder et Philippe Moreau, enseignants certifiés de Yoga Iyengar par le Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute de Puna (Inde).

<https://www.yoga-clamart.com/>

Pranayama, pratique posturale et Kurunta yoga.

Ce stage s'adresse aux pratiquants de tous niveaux.

Anne Marie enseignera en français, avec une traduction possible en italien et en anglais.

Samedi 05 : accueil dès 14h, diner 19h

Programme quotidien du dimanche au vendredi :

7h30 à 11h00, pratique

11h00, brunch

Temps libre

17h00 à 19h00, pratique (sauf le mercredi)

19h : diner

Samedi 12 : 8h00-10h00, petit déjeuner

10h00 : départ ou temps libre sur place.

Le matériel :

les tapis et tout le matériel de pratique sont présents sur place, le centre est équipé pour la pratique Iyengar. Vous pouvez apporter votre propre tapis, si vous préférez.

Lieu et hébergement :

le centre "Yoga in Salento" est situé dans la région des Pouilles au Sud de Lecce.

La cuisine est végétarienne, essentiellement à base de produits biologiques du potager et du verger.

Ce centre propose également des soins ayurvédiques...

<https://yogainsalento.com/>

Inscription :

Retournez le bulletin d'inscription, contactez-nous pour les arrhes.



BULLETIN D'INSCRIPTION YOGA IN SALENTO ITALIE

du samedi 05 juillet
au samedi 12 juillet 2025

Anne-Marie Van Holder -

24 av Beauséjour -

92140 CLAMART - France

Tel : 06 18 06 91 65

courriel : annemarievholder@gmail.com

NOM PRENOM

ADRESSE

TEL FIXE MOBILE

COURRIEL (en majuscules SVP)

Avez-vous déjà pratiqué le Yoga Iyengar OUI NON

Problèmes particuliers
.....

Coût du stage (enseignement + hébergement 7 nuits, 14 repas)

- Chambre triple avec salle de bains privée : 1304€, arrhes : 704€
- Chambre double, salle de bains partagée : 1335€, arrhes : 735€
- Chambre double, salle de bains privée : 1493€, arrhes : 893€
- Chambre individuelle avec salle de bains privée : 1661€, arrhes : 1061€ (2 chambres disponibles)
- Chambre double à usage individuel avec salle de bains partagée : 1661€, arrhes : 1061€
- Chambre double à usage individuel avec salle de bains privée : 1829€, arrhes : 1229€

Les chambres sont nettoyées tous les jours.

- En cas d'annulation de votre part après le 05 mai, aucun remboursement ne sera possible.

® Utilisé avec la permission de BKS IYENGAR, propriétaire de la marque