

# STAGE YOGA IYENGAR©



**Du 15 au 18 Juillet 2021 - 4 jours**  
*Dans les Monts du Lyonnais*  
*A Pomeys - 50 mn de Lyon*



- **S'OFFRIR** un temps de pratique de yoga régulière et profonde
- **APPROFONDIR** l'écoute des sensations, les ressentis du corps
- **ACCÉDER** à des espaces intérieurs nouveaux,
- **EXPÉRIMENTER** davantage le lien du corps et de l'esprit, le lien à soi et à plus grand que soi.
- Nous **CONNECTER OU RECONNECTER** à notre source intérieure, la joie et le partage simples.

Florence Suaton  
Professeure de Yoga Iyengar©  
Thérapeute Transpersonnelle – Formatrice  
[www.liens-vivants.com](http://www.liens-vivants.com)  
[florence.suaton@wanadoo.fr](mailto:florence.suaton@wanadoo.fr)  
06 19 08 80 60

**Arrivée :** le mercredi soir ou le jeudi matin à partir de 9h, pour pouvoir démarrer dans la salle à 10h.

**Programme indicatif :**

**Jeudi 15 juillet**

- 10h - 12h00 : pratique posturale et pranayama
- 16h - 18h30 : Pratique posturale et de détente profonde

**Les jours suivants :**

- 9h-11h30 : pratique posturale et pranayama
- 16h - 18h30 : Pratique posturale et de détente profonde

Entre les temps de pratique : dessin Mandalas libres qui permettent d'intégrer les vécus et les effets de la pratique, Temps méditatif dans le parc...

Nous pourrions aussi nous immerger dans la Nature par une ballade sur l'une des demi-journées.

**Matériel :**

Apportez un tapis antidérapant, 3 ou 4 couvertures et 2 briques (se renseigner auprès de Florence Suaton) ; ainsi que 1 bolster et 1 chaise si vous en avez

**Lieu :** Association Neylière Avenir -828, route de la Neylière, 69590 POMEYS  
[www.Neyliere.fr](http://www.Neyliere.fr) - 04 78 48 40 33 -

**La nourriture** est végétarienne . Merci de signaler si vous avez des contraintes alimentaires.

**L'hébergement :** De 50€ à 58€ par jour en pension complète (chambre partagée ou chambre individuelle, avec ou sans sanitaire) + location salle (60€)  
Apportez vos draps et votre linge de toilette (ou possibilité de louer sur place)

**Tarif :** Enseignement:

- 4 jours : 240 € / 200 € étudiants ou situations particulières
- A la journée : 70€ / 65€ étudiants ou situations particulières

*N'hésitez pas à me contacter en cas de difficultés financières.*

## BULLETIN D'INSCRIPTION

A remplir et à envoyer à Florence Suaton -  
28 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône  
accompagné du chèque d'arrhes.

Je m'inscris au **stage de yoga du 15 au 18 Juillet 2021**

Nom : ..... Prénom : .....

Sexe : ..... Né(e) le : ..... Profession : .....

Adresse complète : .....

.....

Téléphone:.....

E-mail : .....

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

Avec quel professeur ? : .....

Problèmes de santé ou particularité : .....

Je verse **les arrhes** pour l'enseignement à l'ordre de Florence Suaton :

4 jours : 100 € / 80 € pour situation particulière.

à la journée : 40 € par jour / 35 € par jour pour situation particulière.

Ne seront pas restituées si désistement moins de 2 semaines avant le stage.

L'hébergement sera réglé directement à La Neylière sur place.

A ..... Le ..... Signature : .....