

**Enseignante
Géraldine Galvaire**



Pratique et étudie le yoga depuis 1996, est professeur certifié de Yoga Iyengar du RYMI de Poone (Inde)

Inscription

Les places étant limitées, les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée.

Prix du stage : 350 €

Pension complète : 450 €

Enseignement

1 chèque d'arrhes de 175 € à l'ordre de Yoga Sadhana sera encaissé à réception. En cas de désistement après le 30 juillet, ce chèque ne sera pas remboursé -sauf cas de force majeure.

Le solde de 175 € restant sera à payer à votre arrivée.

Hébergement

1 chèque d'arrhes de 225 € à l'ordre de PALLU-LAURENTIN (l'envoyer à : Pallu-Laurentin Jean-Yves, La Combe de la Perière 12380 Laval Roqueceziere). Le solde de 225 € restant sera à régler à votre arrivée.

N'hésitez pas à appeler pour vous renseigner et poser toutes vos questions avant de vous engager, afin de nous permettre de garantir une bonne organisation et le confort de tous.

La combe de la Perière



Sylvie et Jean-Yves nous accueillent dans une vieille bâtisse qu'ils ont restaurée avec amour, à 700m d'altitude en pleine nature, dans le parc naturel des Grands Causses. Les chambres sont très confortables, vous pouvez les visualiser sur le site : <https://lacombedelaperiere.pagesperso-orange.fr> Pour toute demande particulière, renseignez-vous directement au **05 65 97 50 84**.



La cuisine savoureuse et équilibrée sera végétarienne. Les produits sont 80% bio et la plupart des légumes viennent du potager. Une belle salle de Yoga de 80m² qui donne sur les collines accueillera notre pratique.

Sylvie et Jean-Yves nous guident en randonnée loin des sentiers battus, pour nous faire découvrir leur région. Les randonnées sont facultatives et s'effectuent sous notre responsabilité individuelle.

Yoga et Randonnée



En Aveyron

Du 23 au 29 août 2026

Avec
Géraldine Galvaire
Professeur certifié Iyengar

Email : jjmustani@yahoo.fr

Tél : 06 27 15 61 02

<http://www.yoga-gg.com>



Programme du Stage

Dimanche

Accueil à partir de 18h00

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi

07h30 - 08h30 : Infusions
08h30 - 12h00 : Pratique posturale
12h00 - 13h00 : Déjeuner
13h30 - 17h00 : Randonnée
18h00 - 19h30 : Détente et récupération
19h45 : Repas

Mercredi

07h30 - 08h30 : Infusions
08h30 - 12h00 : Pratique posturale
12h30 - 13h30 : Repas
Après-Midi libre
19h30 : Repas

Samedi

07h30 - 08h30 : Infusions
08h30 - 12h00 : Pratique posturale
12h30 - 13h30 : Repas
Départ après le repas

Prévoir des chaussures de marche confortables, des lunettes, une gourde pour la randonnée et une serviette de bain pour la piscine.



Yoga, la maîtrise de l'action

L'intelligence, la conscience doivent imprégner chaque cellule du corps physique, physiologique et psychologique. Ceci développe la qualité cachée de l'attention dans la pratique. Lorsque l'asana (posture) est accompli dans un éveil total, la grâce de la conscience est atteinte et a autant de valeur qu'un mantra ou une méditation.



Étincelle de divinité

« Voir l'intelligence du corps, signifie l'art d'observer avec intelligence » B.K.S Iyengar



Ce stage s'adresse aux pratiquants de yoga Iyengar ayant au moins 6 mois de pratique et sans problèmes particuliers importants.



Bulletin d'inscription

Stage Yoga et Randonnée
du 23 au 29 août 2026

Nom :

Prénom :

Adresse:

.....

Portable :

Email :

Age :

Depuis quand pratiquez vous le yoga ?

.....

Problèmes particuliers à signaler ?

.....

Ci-joint le chèque d'arrhes de 175 € (à l'ordre de Yoga Sadhana).

Les 175€ restant sont à payer à votre arrivée

Pas de remboursements des arrhes après le 30 juillet 2026

Date :

Signature :

Bulletin à renvoyer à :

Géraldine Galvaire
Yoga Sadhana
5 rue Durantin
75018 Paris