

## Bulletin d'INSCRIPTION

(A renvoyer)

**A REMPLIR EN MAJUSCULES**

Prénom : .....

Nom : .....

Adresse : .....

.....

.....

Code Postal : .....

Ville : .....

Email : .....

.....

Téléphone : .....

Enseignant : OUI  NON

Age : ..... Femme  Homme

Années de pratique du Yoga Iyengar : .....

Nom de votre enseignant :

.....

En plus du tapis, des sangles, couvertures et  
briques, je peux apporter :

..... polochons ..... chaises

Observations :

## PROGRAMME

**Vendredi 10/01/14** 17h30-20h30

**Samedi** 10h00 – 13h00

**11/01/14** 16h00 – 18h30

**Dimanche** 09h00 – 12h00

**12/01/14** 14h00 – 16h30

**Stage ouvert aux pratiquants** à partir de la 2<sup>e</sup>  
année, sauf le vendredi soir réservé aux  
enseignants et pratiquants avancés.

**40 inscriptions maximum**, prises en fonction des  
dates d'arrivée.



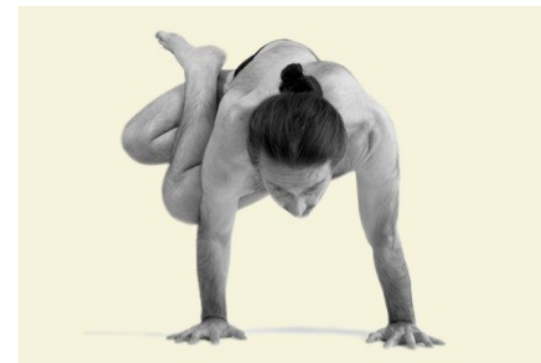
Se rendre à Clisson :

- Aéroport de Nantes-Atlantique à 25 km.  
Navette pour Nantes gare SNCF.
- Depuis Gare SNCF Nantes,  
20 minutes par TER ou tram-train.
- N249, 4 voies Nantes-Clisson,  
30 minutes.
- Autoroute Paris-Cholet, Bordeaux-Nantes,  
...
- Taxis de la Vallée, Clisson  
02 40 54 31 92



# STAGE YOGA IYENGAR

Avec Christian PISANO



Lieu : Clisson

(30 km au sud de Nantes)

Contact :

Paulette PIQUE

00 33 (0)2 53 55 82 24

pisanantes@gmail.com

## Préliminaires d'initiation à sa propre spatialité

“Qu'on médite sur son propre Soi en forme de firmament illimité en tous sens. Dès que la Conscience se trouve privée de tout support, alors l'Energie manifeste sa véritable essence.” Vijnana Bhairava.

Dans le processus de la pratique, nous rencontrons des restrictions physiques et mentales. Les postures vont en fait révéler des conditions limitantes. Le pratiquant ne doit pas considérer son corps comme un pays à conquérir, et les asana qui en essence ne sont qu'offrande, comme une armée. Il est facile de se figer dans cette attitude par nos conditionnements de compétition et comparaison. Cela ne peut qu'entretenir une tension psychologique ou plus exactement une tension de séparation. Les différentes techniques des asanas ne peuvent être imposées au corps qui n'est pas prêt pour les recevoir et les intégrer. Il faudra donc commencer par des préliminaires qui prennent en compte les circonstances et la réaction du terrain.

Site de Christian Pisano :  
[www.anuttara.com](http://www.anuttara.com)

## Lieu de pratique

A Clisson, cité historique (forteresse médiévale, vieux pont sur la Sèvre, constructions d'inspirations italienne...), le Centre Ternelia Village Vacances Henri IV, rue St. Gilles 44190 CLISSON se trouve à 600m du centre ville et de la gare SNCF, dans un parc dominant la Sèvre.

Vaste salle de pratique (140m2, plancher de bois) donnant sur le parc.

## Hébergement

- Ternelia : Gîtes 3-4 personnes  
35 Euros par personne et par nuit.  
(Apporter draps, taies...)

### A 600 mètres :

- Hôtel de la Gare: 47-68 € chb double  
02 40 36 16 55 [petit.sa@wanadoo.fr](mailto:petit.sa@wanadoo.fr)
- Best Western Villa : 78-92 € / pers  
[www.hotel-villa-saint-antoine.com](http://www.hotel-villa-saint-antoine.com)  
02 40 85 46 46
- Gîte Altiverde – 20 à 25 € / pers  
<http://altiverde.puzl.com/>

**Collation bio : sur inscription, le samedi midi et le dimanche midi**

## MATERIEL A APPORTER :

Tapis, sangles, 3 couvertures, 2 briques.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

- ★ On ne peut s'inscrire que pour l'intégralité du stage, soit deux jours, soit deux jours et demi.

<input type="checkbox"/>	<b>Samedi 11/01 Dimanche 12/01</b>	125 €
<input type="checkbox"/>	<b>Vendredi 10/01 Samedi 11/01 Dimanche 12/01</b>	140 €
<input type="checkbox"/>	<b>Collation</b>	15 €
<input type="checkbox"/>	<b>Gîte vendredi et samedi</b>	70 €
<input type="checkbox"/>	<b>Gîte samedi</b>	35 €
<input type="checkbox"/>	<b>Total :</b>	

**Arrhes à l'inscription : 50 €**

**Solde à envoyer avant le 30/11/2013**

**En cas de désistement après le 30/11, l'acompte sera conservé.**

**Je désire un reçu :**  oui  non

### Règlement :

Chèque à l'ordre de : YOG'AYUR  
Adresser à  
Paulette PIQUE  
1, rue du Richelieu  
44118 La Chevrolière FRANCE