

# Retraite résidentielle de yoga Iyengar

## été 2024



*Monica Bertauld, initiée dès l'adolescence par sa mère enseignante de yoga, choisit à 16 ans de dédier sa vie à l'étude et à l'enseignement du yoga.*

*Après des études de kinésithérapie, puis une formation de 4 ans à l'Ecole Française de Yoga, elle découvre l'enseignement de B.K.S Iyengar dont elle suit la formation des professeurs. Formée en thérapie holistique et décodage biologique et aux principes de l'alimentation vivante à l'Institut Hippocrate de Floride, elle est professeur certifiée de niveau Junior Advanced 2 par le Ramamani Iyengar Yoga Institute de Pune, formateur de professeurs et fondatrice du centre de Yoga Iyengar de Chatou (Yvelines).*

### Coordonnées / Accès

#### Le Jardin de Safran

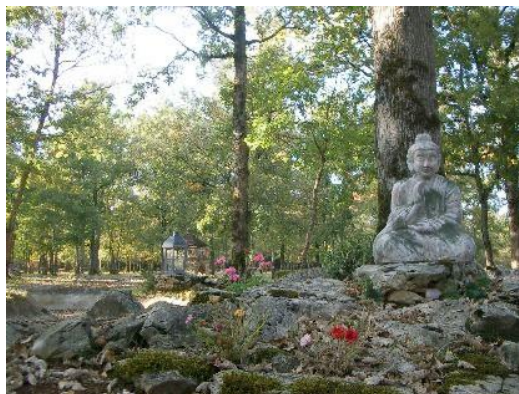
Les Bois de la Font - 46260 Varaire

Tel : 06 83 12 28 77 (Radhika)

Courriel : [lejardindesafran@yahoo.fr](mailto:lejardindesafran@yahoo.fr)

Site : [www.jardindesafran.fr](http://www.jardindesafran.fr)

**En train :** Gare SNCF de Cahors, Lalbenque ou Villefranche de Rouergue. Participation de 8 € à prévoir pour le trajet en navette (faire la demande au Jardin de Safran).



Centre de Yoga Iyengar de Chatou

81, av. Gambetta - 78400 Chatou  
Tél : +33 (0)1 30 53 11 22  
[contact@yoga-iyengar.eu](mailto:contact@yoga-iyengar.eu)  
[www.yoga-iyengar.eu](http://www.yoga-iyengar.eu)



### Niveau Général

Retraite Résidentielle de yoga Iyengar  
Et régénération par l'alimentation vivante

## Été 2024 Animé par Monica Bertauld

du dimanche 21  
au samedi 27 juillet



## Dates / Accueil

Accueil le dimanche 21 juillet de 15h00 à 17h00.  
Départ le samedi 27 juillet après le déjeuner.

## Programme du stage

**Dimanche** 18h à 19h présentation du stage

**Lundi au vendredi**

8h00	Pratique d'éveil et méditation
8h30	Pause tisane et fruit
9h30	Pratique posturale
11h30	Pranayama et méditation
12h30	Déjeuner
15h00	Pause tisane
16h00	Pratique posturale
19h30	Dîner
<b>Samedi</b> 9h à 12h	Pratique posturale

## Objectif

Ce stage vise à approfondir différents aspects de la discipline du yoga selon l'enseignement de BKS Iyengar : asanas, pranayama, pratique restauratrice et assise silencieuse. L'esprit de cette retraite vise à mettre en œuvre nos potentiels pour s'établir dans une intériorité stable et affiner ce lien de conscience corps/esprit, la synergie intérieure.

## Lieu / Environnement

Le Jardin de Safran s'étend sur 14 hectares de forêt composée de chênes du Quercy et d'érables. La salle de pratique, les chambres et le restaurant sont répartis dans ce lieu béni au cœur de la nature.

Le site offre une harmonie qui favorise le ressourcement profond de l'être.



## Repas

La nourriture est végétalienne et biologique. Les repas combineront l'alimentation vivante (préparations crues, légumes et fruits, graines germées, pousses) et des préparations végétaliennes cuites. (ni laitages ni gluten)

## Hébergement

**Sur place :** Les chambres sont prévues pour 2 à 4 personnes. Les lits sont déjà équipés de draps.

Les serviettes de toilette ne sont pas fournies.

**A l'extérieur :** Pour les couples ou ceux qui souhaitent un hébergement individuel, il est possible de se loger à proximité du Jardin de Safran. Contacter directement le Jardin de Safran.

## Matériel de pratique

2 couvertures épaisses, 1 tapis antidérapant, 2 briques, 2 ceintures. Matériel de pratique, des adresses sont disponibles sur le site de l'AFYI.

## Tarifs / Réservation

Stage	Enseignement	Etudiant / Chômeur
	A : 400 €	B : 350 €
Hébergement	Repas + nuits sur place	Déjeuner sans dîner (nuits à l'extérieur)
	371,40 €	174 €
Camping	295,74 €	-
Repas seuls	246 €	-

Ajouter 0,90 de taxe par jour en chambre 0,29 en camping

**Arrhes :** 200€ ou 150€ selon le cas A ou B (espèces ou chèque M. Bertauld. Remboursables à 50% avant le 15 juin (conservées après cette date);

**Le solde** est à régler à l'arrivée séparément pour l'enseignement et l'hébergement en chèque ou espèces

**Disponibilité :** Veuillez Contacter Monica Bertauld avant d'envoyer votre inscription

## Bulletin d'inscription : 21 au 27 juillet 2024

compléter découper et renvoyer 81 av. Gambetta 78400 Chatou

avec chèques d'arrhes à : **Bertauld**

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom/ Age: \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

### Enseignement :

Arrhes : - 200 € (cas A)

- 150 € (cas B)  (justificatif demandé)

**Solde : 200 €** à régler à l'arrivée

**Hébergement :** à régler à l'arrivée au jardin de safran

- Repas + nuits sur place :  **371,40 €**
- Repas seuls (nuits à l'extérieur) :  **246 €**
- Repas + camping sur place :  **295,74 €**
- Repas de midi sans dîner (nuits à l'extérieur) :  **174 €**

Je souhaite partager ma chambre avec :

Arrivée par le train : oui  - non

(prévenir le Jardin de Safran pour la navette : 8 €)

### Votre pratique du yoga :

Nombre d'années - méthode Iyengar : \_\_\_\_\_  
- autre méthode : \_\_\_\_\_

Nom de votre enseignant : \_\_\_\_\_

Postures pratiquées (entourer) :

- Sirsasana : non <5 mn <10mn >10 mn
- Sarvangasana : non <5 mn <10mn >10 mn

Problème de santé éventuel :

**Enseignez-vous le yoga** (préciser la méthode) :