

# **Retraite résidentielle de yoga Iyengar**

## **La route du Soi**

**Été 2026**



*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 4 par le Ramamani Iyengar Yoga Institute de Pune, formateur de professeurs et fondatrice du centre de Yoga Iyengar de Chatou (Yvelines).*

### **Coordinnées / Accès**

#### **Le Jardin de Safran**

Les Bois de la Font - 46260 Varaire

Tel : 06 83 12 28 77 (Radhika)

Courriel : lejardindesafran@yahoo.fr

Site : 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  
www.yoga-iyengar.eu



## **La Route du Soi**

**Intermédiaire 2 - Avancé - Professeur**

**Retraite résidentielle de yoga Iyengar  
Et régénération par l'alimentation vivante**

**Été 2026 Animé par  
Monica Bertauld**

**du dimanche 26 juillet  
au samedi 1 août**



## Dates / Accueil

Accueil le dimanche 26 juillet de 15h00 à 17h00.

Départ le samedi 1 août après le déjeuner.

## Programme du stage

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

### Lundi au vendredi

8h00	Méditation du matin
8h30	Pause
9h00	Pratique posturale
11h30	Pranayama
12h30	Déjeuner
16h00	Pratique posturale
19h30	Dîner
20h30	Méditation du soir
<b>Samedi</b> 8h à 11h	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 profonde 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 bénit 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 : 420 €	B : B : 375 €
Hébergement	Repas + nuits sur place	Déjeuner sans diner (nuits à l'extérieur)
	397,44 €	186 €
Camping	319,74 €	-
Repas seuls	264 €	-

**Arrhes :** 200€ ou 155€ 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.

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

**Bulletin d'inscription : 26 juillet au 1 août 2026**

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)

- 155 € (cas B)  (justificatif demandé)

Solde : 220 € à régler à l'arrivée

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

• Repas + nuits sur place :  397,44 €

• Repas seuls (nuits à l'extérieur) :  264 €

• Repas + camping sur place :  319,74 €

• Repas de midi seulement (nuits à l'extérieur) :  186 €

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

- Sarvagasana : non <5 mn <10mn >10 mn

Problème de santé éventuel :

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