

Stage de Yoga Iyengar®

Le Sappey-en-Chartreuse (38400)

Du vendredi 15 au mardi 19 Aout 2025

(prolongation du 21 au 23 Aout pour
les enseignants et les élèves en mentorat)

A propos de Svādhyāya



▸ Avec Juliette Dürleman

▸ *Pratiquante depuis 1995, professeure certifiée de niveau 3, elle enseigne le Yoga Iyengar depuis 21 ans. Durant 23 ans elle a aussi exercé le métier d'artiste chorégraphique et enseigné la danse contemporaine à des publics variés.*

• Lieu et horaires :

- Dans la salle de restauration scolaire du village
- 9h/12h30-15h30/18h (planning plus précis une semaine avant)

• Tarifs :

- **390 € session 1** du 15 au 19 Aout
- **665 € session 1 et 2** du 15 au 19 et du 21 au 23 Aout
- **+ 20 € d'adhésion** à l'ass. MOVY
- **L'hébergement et les repas ne sont pas prévus.**
- Le village du Sappey est situé à 12 kms de Grenoble à 1000 m d'altitude dans un environnement privilégié.

- Pour ceux qui souhaiteraient loger sur place, **voir Office du tourisme : tel. +33 (0)4 76 88 84 05**
www.grenoble-tourisme.com

▸ Chaque stagiaire apportera son propre matériel :

Un tapis antidérapant, 2 briques, 2 sangles, 4 couvertures, et si possible 1 bolster et 1 chaise de yoga.

• Inscriptions :

▸ **Niveaux requis**

- **Session 1 : Niv. Général** (minimum requis : 2 ans de pratique assidue dans des cours de niveau général/ intermédiaire ou avancé + autonomie dans les principales inversées)

- **Session 1 et 2 : Enseignants et élèves en mentorat N1 et N2.**

- **Inscription par ordre d'arrivée et à réception du bulletin d'inscription complet.**

- **Merci de contacter Juliette avant toute inscription.**

- Juliette Dürleman /06 31 85 21 39/
jdurleman@wanadoo.fr

- **<https://yoga-mouvement.com>**