



WEEK-END DE YOGA IYENGAR

À CALDERA

Gîte situé dans le petit village de Caudiès-de-Fenouillèdes dans les Pyrénées Orientales à 40 mn de Perpignan, 2h de Montpellier.



Pour prolonger le goût des vacances et entrer sereinement dans l'automne je vous propose un week-end de Yoga dans un lieu charmant, tout équipé selon la pratique de Yoga Iyengar.

Un lieu avec piscine, jacuzzi et sauna, une nourriture saine, biologique et locale. Ce lieu cocon, ouvert depuis janvier 2025, nous accueillera dans le calme de son verger méditerranéen ouvrant sur une vue du massif des Fenouillèdes.

Un moment pour vous ressourcer après la rentrée.

Programme :

- **Vendredi 3 octobre**: arrivée entre 16h et 17h30.
Pratique de détente : 18h à 19h30
- **Samedi 4 octobre** : 8h à 9h30 : pranayama / 10h30 à 12h45 : pratique posturale / 17h à 19h : pratique de détente
- **Dimanche 5 octobre** : 8h à 9h30 : pranayama / 10h30 à 12h45 : pratique posturale / 15h à 16h30 : pratique de détente

Participation :

- l'enseignement : 150€
- Hébergement : à 3 avec salle de bain 80€/week-end . À 2 avec salle de bain 90€/week-end et salle de bain partagée 80€/week-end. En solo avec salle de bain 130€/week-end et salle de bain partagée 110€/week-end
- Repas végétarien : 96€/week-end

Réservation/ renseignements : remplir la feuille d'inscription/ Julie Lachenal 06 75 11 82 11
mail : info@yoga-montpellier.com

BULLETIN D'INSCRIPTION
Stage de Yoga Iyengar à Caldera
du vendredi 3 au dimanche 5 octobre 2025

Nom :
Prénom :
Date de naissance :

Adresse complète :
.....

Tél:..... Email :

Pratiquez vous le yoga Iyengar :
Nombre d'années de pratique :

Avez-vous un problème particulier à signaler? :
.....

Avez-vous un problème allergies alimentaire à signaler? :
.....

Participation :

l'enseignement : 150€

Hébergement : cocher votre choix

- À 3 avec salle de bain 80€/week-end :
- À 2 avec salle de bain 90€/week-en:
- À 2 avec salle de bain partagée 80€/week-end :
- En solo avec salle de bain 130€/week-end :
- En solo avec salle de bain partagée 110€/week-end :
- Repas végétarien : 96€/week-end

Réservation :

Veuillez envoyer ce bulletin avec un chèque d'arrhes de 100€ à l'ordre de l'association Sukha, ou faire un virement au IBAN : FR76 4255 9100 0008 0137 6806 381 / BIC : CCOPFRPPXXX.

Adresse : Association Sukha, 1 rue Duval Jouve . 34000 Montpellier

Les arrhes ne sont pas remboursables après 3 septembre . Le solde est à régler en début de stage.

Date

Signature :

Pour toutes questions et renseignements vous pouvez me joindre au 06 75 11 82 11

A très bientôt!
Julie Lachenal

Julie LACHENAL



Je pratique depuis plus de 35 ans le yoga, c'est la pratique du yoga Iyengar® par sa précision, son raffinement et ses adaptations multiples qui m'a très vite conquise.

Les circonstances et les imprévues de la vie m'ont ensuite mises sur le chemin de l'enseignement dès 1996. J'ai été formée par Cathy Boyer sur Montpellier puis d'autres enseignants avancés dans le yoga Iyengar® (Faeq et Corinne Biria, Christian Pisano, Gīta Iyengar, Lydie Drivière, Monica Berthaud... etc).

J'ai à coeur de continuer à me former et d'être, aujourd'hui, engagée dans le mentorat pour accompagner les élèves qui désirent devenir enseignants de yoga Iyengar®. Je suis co-créatrice du Centre de Yoga Iyengar des Arceaux à Montpellier et j'enseigne aussi dans les Cévennes où j'habite.

Parallèlement j'ai toujours été passionnée par le développement personnel, l'Ayurvédā, la cuisine vivante, le massage, les pratiques spirituelles d'autres horizons qui s'intègrent entièrement dans ma manière d'être au monde. Actuellement, j'enrichie mon parcours par la formation de Transformational Breath®, un système complet qui relie le développement personnel et la spiritualité.