



# Stage de YOGA IYENGAR®

Vendredi 27, samedi 28 et dimanche 29 mars 2026 à La Combe de la Périère (12)

Jean-Claude Valiente animera un stage de YOGA IYENGAR®.

## Horaires

Arrivée le Vendredi : 18h

Départ le Dimanche :: 16h

## Tarifs

Stage : 140€

Hébergement : ≈ 150€ (suivant les conditions)

Lieu : Salle entièrement équipée yoga Iyengar de La Combe de la Périère

Laval Laroquecéziaire (Aveyron). <http://soulfreak.org/lacombedelaperiere.fr/index2.htm>

Prérequis : Tous niveaux.

L'enseignant : Enseignant « niveau 1, base 2 », certifié par B.K.S. et Geeta Iyengar. Formé à Marseille par Stéphane Lalo, il a commencé à enseigner le yoga Iyengar au Centre de Yoga Iyengar de Marseille. Il enseigne depuis 4 ans dans l'Aveyron où il vit dorénavant, notamment à Aubin auprès d'Osmose.

Renseignements et Inscription : auprès de Jean-Claude Valiente

✉: [valientejc@free.fr](mailto:valientejc@free.fr) ☎ : 07 88 10 35 98

## Programme

Vendredi						A partir de 17h	18h-20h30	20h45
						Accueil	Pratique posturale	Repas
Samedi	7h30	8h00-9h30	9h30-10h15	10h15-12h15	12h15-13h15	13h30-15h30	16h00-19h00	19h30
	Boissons chaudes	Pranayama	Pause collation	Pratique posturale	Pause repas	Moment personnel ou Petite balade (7km) découverte des lieux	Pratique posturale (Inversées et Restauratives)	Repas
Dimanche	7h30	8h00-9h30	9h30-10h15	10h15-12h15	12h15-13h15	13h30-14h	14h-16h	16h
	Boissons chaudes	Pranayama	Pause collation	Pratique posturale	Pause repas	Moment personnel	Pratique posturale (Inversées et Restauratives)	Départ