



**DU 16 AU 20 AOÛT 2021**  
**STAGE DE YOGA IYENGAR®**  
**à Sarcenas (38)**



avec

**Juliette Dürreleman**



- **Pratiquante de Yoga Iyengar® depuis 1995, elle est enseignante certifiée niveau Junior Intermédiaire III. Ses cours ont lieu à Grenoble depuis 17 ans.**
- *Elle a aussi exercé les métiers de danseuse/chorégraphe et chanteuse durant 23 ans.*
- *Titulaire du DE de professeur de danse contemporaine, elle a enseigné tout au long de cette période aux enfants, adolescents, adultes, amateurs et professionnels et participé à la formation de nombreux professeurs de danse.*

---

## Lieu et horaires

- Dans la **salle de l'Hermine à Sarcenas**, avec une vue magnifique.
- **9h00/17h30** environ (horaires plus précis un mois avant).
- A midi, le repas pourra être tiré du sac (frigo sur place). Le lieu est propice au pic-nique, au repos et /ou à la promenade.



---

## Tarifs

- **350 €** (330 € étudiants -26 ans, chômeurs),
- **+ 14 € d'adhésion à l'association MOVY (2021/2022)**
- **L'hébergement et les repas ne sont pas prévus.**

---

## Matériel

- Chaque stagiaire apportera **son propre matériel** de pratique: un tapis antidérapant, 3/4 couvertures, 2 sangles, 2 briques; et si possible un bolster et une chaise.

---

## Hébergement

- Le village de **Sarcenas** est situé à **15 km de Grenoble (38)** dans le **Parc Régional de Chartreuse** à 1000m d'altitude dans un environnement exceptionnellement préservé.
- Pour ceux qui souhaiteraient loger sur place, plusieurs types d'hébergements sont possibles au Sappey-en-Chartreuse (à 3km) et au Col de porte à condition de réserver à l'avance (camping, hôtels, gîtes, chambres d'hôtes).
- **Plus d'infos en contactant l'office du tourisme:**  
Tel : + 33(0)4 76 88 84 05  
Mail : [info.lesappey@grenoble-tourisme.com](mailto:info.lesappey@grenoble-tourisme.com)  
Web : [www.grenoble-tourisme.com](http://www.grenoble-tourisme.com)

---

## Inscriptions (prises par ordre d'arrivée)

- **NB : Veuillez contacter Juliette avant toute nouvelle inscription.**
- **Juliette Dürleman, Tél: 06 .31. 85 .21. 39, Email : [jdurleman@wanadoo.fr](mailto:jdurleman@wanadoo.fr)**
- Ce stage s'adresse aux adultes pratiquants très réguliers depuis au moins deux ans. **L'autonomie en Salamba Sirsasana et Salamba Sarvangasana est indispensable.**