



# Du jeudi 25 au lundi 29 août Stage intensif de yoga Iyengar®

à Sarcenas, dans le massif de Chartreuse (38)



Avec

**Juliette Dürreleman**

- *Pratiquante de yoga Iyengar® depuis 1995, elle est enseignante certifiée niv. Junior Intermédiaire III, et enseigne cette discipline depuis 18 ans.*
- *Durant 23 ans, elle a aussi exercé les métiers de danseuse/chorégraphe et chanteuse.*
- *Titulaire du DE de professeur de danse contemporaine, elle a enseigné tout au long de cette période aux enfants, adolescents, adultes, amateurs et professionnels.*

---

## Lieu et horaires

- **Dans la salle de l'Hermine à Sarcenas, avec une vue magnifique sur la vallée.**
  - **9h/12h30-14h45/17h45** (planning plus précis une semaine avant)
    - à midi, le repas pourra être tiré du sac (frigo sur place), le lieu et les environs sont propices au pique-nique, au repos et à la promenade.





## **Tarifs**

- **355 € les 5 jours** (325 € étudiants -26 ans, demandeurs d'emploi, avec justificatif).
- **+ 14 € d'adhésion** à l'association MOVY (2021/2022)
- **300 € du jeudi au dimanche**
  - NB: Veuillez noter que les personnes participant aux 5 jours seront prioritaires
- **L'hébergement et les repas ne sont pas prévus.**

---

## **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 suffisamment à l'avance (camping, **gîte de la Jacobine**, 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), Site web : [www.grenoble-tourisme.com](http://www.grenoble-tourisme.com)

---

## **Matériel**

- **Chaque stagiaire apportera son propre matériel de pratique:**
  - Un tapis antidérapant, 2 briques, 2 sangles, 3/4 couvertures,
  - Si possible 1 bolster et 1 chaise de yoga.

---

## **Inscriptions** (prises par ordre d'arrivée)

**Ce stage s'adresse aux pratiquants réguliers depuis au moins 2 ans et autonomes en Salamba Sirsasana et Salamba Sarvangasana.**

---

**Veuillez contacter Juliette avant de vous inscrire,**

**Juliette Dürleman**  
**Tel : 06 31 85 21 39**  
**Mail : [jdurleman@wanadoo.fr](mailto:jdurleman@wanadoo.fr)**