

# JOURNEE OU DEMI-JOURNEE DE PRATIQUE

## AU PARADIS

Je suis heureuse de vous proposer une pratique de Yoga Iyengar

Aux Clefs du Paradis, 34 avenue du Paradis, 63130 ROYAT

**le samedi 22 mars 2025**

8h30 Ouverture de la salle

9h à 10h30 Pranayama

10h30 à 11h pause et infusion

11h à 13h Asanas

13h à 14h30 Pause déjeuner et temps libre  
(ballade ou sieste)

14h30 à 15h Questions / réponses

15h à 18h Asanas

Tarif pour la journée: **80 euros** / tarif réduit (étudiant, demandeur d'emploi...) : 65 euros

Tarif demi-journée: **45 euros** / tarif réduit (étudiant, demandeur d'emploi...) : 35 euros

**Le matériel :** vous est demandé d'apporter votre tapis, 3 couvertures de yoga minimum, 2 briques et 2 sangles. Pour tout achat, vous pouvez utilement vous rendre sur les sites:

<https://www.electikyoga.com/3-boutique>

<https://www.bakchichbaba.com/fr/6-materiel-de-yoga>

Si des personnes sont dans l'impossibilité d'avoir du matériel, merci de venir vers moi pour en discuter. Un petit nombre de yogi pack peuvent être mis à disposition.

Pour votre confort personnel également, notamment pour le pranayama, pensez à prendre quelques vêtements chauds pour vous couvrir (couverture de confort, chaussettes, gilets sans capuche...)

Des vestiaires seront disponibles pour vous changer et déposer vos affaires.

**Le repas : Un kitchari avec des légumes de saisons (plat ayurvédique sans gluten ni lactose) sera cuisiné par mes soins et vous sera offert ainsi que des fruits frais. Il vous revient d'apporter les petits encas ou autres graines qui vous font plaisir:**

Je reste à votre disposition pour toute question.

Andréa TOURETTE  
06 51 40 02 25  
atouyoga@gmail.com

