

LE CENTRE DE YOGA IYENGAR® DE CLERMONT-FERRAND vous propose

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

le samedi 20 juin 2026

8h30 Ouverture de la salle

9h à 10h30 Pranayama

10h30 à 11h pause et infusion

11h à 13h Asanas

13h à 15h Pause déjeuner et temps libre

14h30 - 15h : Questions/réponses

15h à 18h : Asanas

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

Tarif Matinée avec Andréa: **45 euros** / tarif réduit (étudiant, demandeur d'emploi...) : 35 euros

Tarif Après midi : **45 euros** / tarif réduit (étudiant, demandeur d'emploi ...) : 30 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

