



# Stage

yoga iyengar  
tous niveaux

27.02 – 01.03.2026

Week-end  
d'immersion  
avec Ophélia Oullié,  
Menton (F)



Espace Empreinte  
Lutry, Suisse

# L'enseignement

Ophélia Oulli   est enseignante diplômée de yoga Iyengar, niveau III. Ophélia débute la danse dès l'âge de quatre ans et devient danseuse classique professionnelle. Le yoga Iyengar apparaît dans sa vie très tôt, vers l'âge de treize ans.

Elle découvre la pédagogique bien plus tard, lorsqu'elle rencontre Christian Pisano et June Whittaker à l'Institut de yoga Iyengar de Nice. Elle entreprend alors une formation avec eux et devient enseignante à l'Institut. La rencontre avec B. K. S. Iyengar en personne, à Pune, en Inde, ainsi que le fait d'avoir pratiqué avec lui durant plusieurs mois, resteront gravés à jamais dans ses souvenirs.

Aujourd'hui, elle dirige son propre centre de yoga à Menton, forme des enseignants à la méthode Iyengar et organise régulièrement des stages sur la Côte d'Azur et ailleurs en Europe.

**[www.yogaprecision.net](http://www.yogaprecision.net)**



## Le stage

La pratique personnelle, la participation à des stages de perfectionnement et à des retraites régulières font partie de la vie d'un-e yogi et permettent de poursuivre l'exploration de cet art, tant sur le plan technique, pédagogique que spirituel.

Ce stage s'adresse à toute personne ayant au moins une année de pratique régulière du yoga.

Le week-end se tiendra avec un minimum de 10 et un maximum de 16 participant-e-s.

Tout le matériel de yoga est fourni (tapis, couvertures, briques, ceintures, bolsters).

### Lieu

Espace Empreinte  
Route du Grand-Pont 8  
1095 Lutry, Suisse

**[www.espace-empreinte.ch](http://www.espace-empreinte.ch)**

## Horaires

Vendredi	17h-19h30
Samedi	9h30-12h30 14h30-17h00
Dimanche	9h30-12h30

## Prix

Week-end complet CHF 220.-  
1 jour CHF 120.-  
1/2 jour 60.-  
Payable en cash, sur place  
**Priorité sera donnée aux inscriptions pour le stage entier.**

## Inscriptions

par E-mail: [chmonnetw@gmail.com](mailto:chmonnetw@gmail.com)  
T Christine +41 78 609 73 06  
T Ophélia +33 6 74 50 60 57