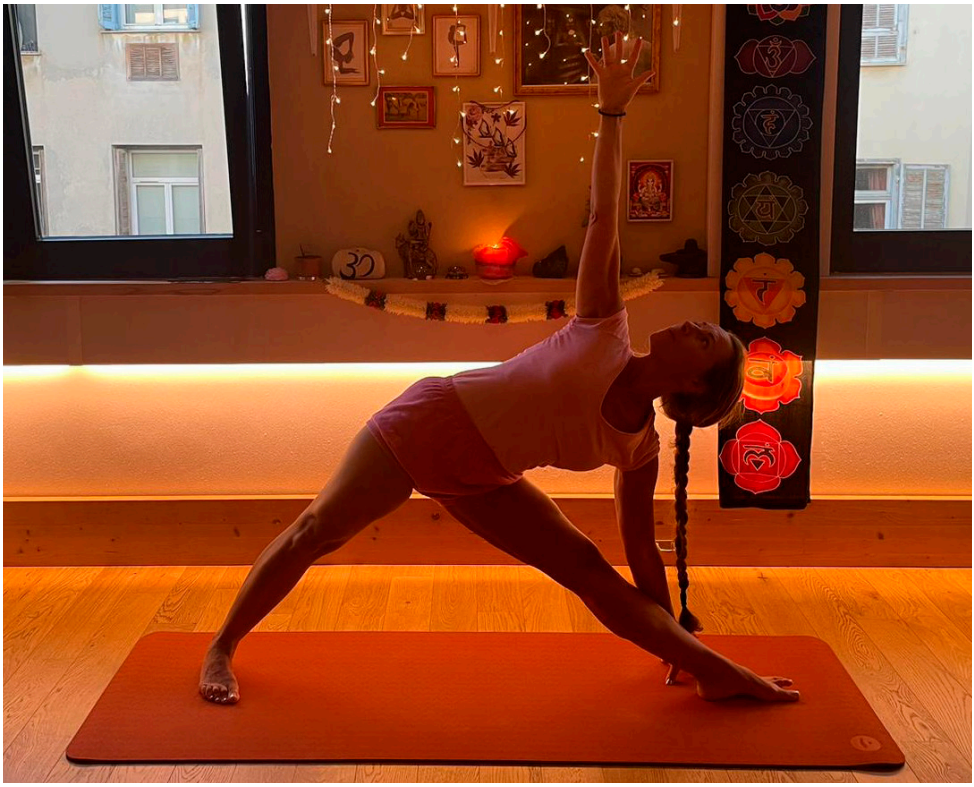


Stage

yoga iyengar
tous niveaux

20.02 – 21.02.2027

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

Espace Empreinte Lutry, Suisse

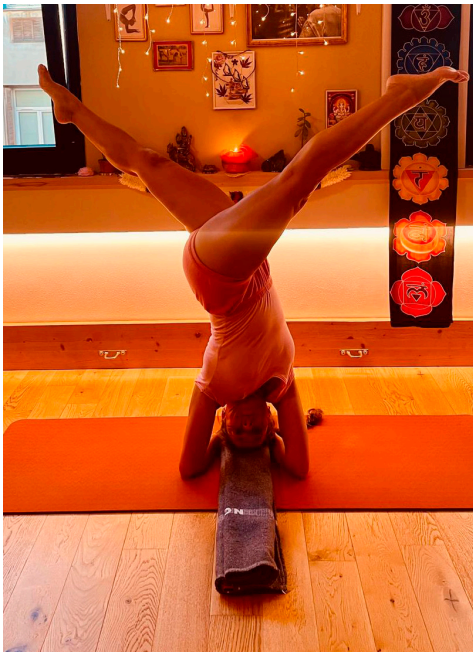
L'enseignement

Ophélia Oullié 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 pédagogie 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



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).

Horaires

Samedi 20 et dimanche 21 février 2027
9h30-12h30
14h00-16h30

Prix

Week-end complet CHF 200.–
1 jour CHF 120.–

Payable en cash, sur place
Priorité sera donnée aux inscriptions pour le stage entier.

Lieu

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

Inscriptions

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

www.espace-empreinte.ch