

**STAGE**  
de  
**YOGA**  
**IYENGAR**

22-26 Juillet 2019

avec **SHO ZA**  
Moine Zen et  
Professeur de Yoga



# Enseignant



ShoZa est moine Zen et pratique le Zazen dans la Sangha de Maître Deschamaru depuis 1987. L'AZI (Association Zen Internationale) a autorisé à ShoZa Caron à diriger la pratique de Zazen.

Il a suivi la formation de Yoga Sivananda en Inde et la formation de Yoga Iyengar au Centre de Yoga Iyengar de Paris, qu'il a approfondi par des voyages à Pune/Inde et des stages réguliers.

Entre 2001 -2016 il a enseigné au Centre de Yoga Iyengar de Paris auprès de Shri Faeq et Corine Biria. Avec son épouse il est responsable du Centre Sanghama Yoga à Suresnes dans les Hauts de Seine.



# Hébergement et alimentation



Les menus sont réalisés et cuisinés sur place avec des produits de saison. Eau, Café et Thé sont proposés en libre service toute la journée.

## Tarifs

### *Prix :*

Forfait de 750 € par personne incluant pratiques (yoga, pranayama ..) , pension complète, linge lit et hébergement en chambre à partager.

### *Règlement :*

50% à la réservation / 50% en mai 2019

Par chèque à l'ordre de l'Association Sanghama , 2 Avenue Gustave Stresemann, 92150 Suresnes.

### *Options :*

- Externe (chambre single hôtel ou autres) possibilité de déjeuner/diner sur place en extras
- Camping sur place dans le parc

# Programme

Proposition d'une journée type

- Ouverture du corps
- Pranayama / Méditation
- Boisson chaude
- Yoga / Asana
- Déjeuner
- Repos / Temps libre
- Yoga / Asana
- Diner

Arrivée le lundi 22 juillet à 14h00

Départ le vendredi 26 juillet à 14h00

## B.K.S. Iyengar



B.K.S. Iyengar est reconnu comme un des plus grands maîtres de Yoga. Né à Bellur et décédé le 20 août 2014

à Pune. Il a consacré plus de 75 ans à la pratique et à l'enseignement du Yoga. Sa méthode qui est à la fois traditionnelle et moderne est enseignée dans le monde entier. Le Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute est situé à Pune en Inde du Sud porte le nom de son épouse et ses trois étages symbolisent le corps, l'esprit et l'âme, de même que huit colonnes représentent les huit branches du yoga de Patañjali : yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhārāṇa, dhyāna samādhi.

# Site

## *L'Atelier des Résiniers*



Trois gîtes confortables



L'océan à 15 kms



2 salles de pratiques



4 hectares de parc de pins



Une pension complète chaleureuse



# Informations

Tél : 06 16 92 22 47  
: 06 79 58 72 19

Email :  
shoza@sanghamayoga.org

Web : [www.sanghamayoga.org](http://www.sanghamayoga.org)

## Localisation

120 Chemin des Résiniers,  
40200 Pontenx-les-Forges



Voiture :	Bordeaux-Pontenx : 1h15
Bus :	Direction Mimizan
Train :	Paris-Bordeaux : 2h
	Bordeaux-Labouheyre : 45min