**SUMMER RETREAT 2024 avec Cristina Costa et Rosana Seligmann**

**Domaine de Mastaram – Gers -** www.domaine-mastaram.fr

***«C’est à travers de votre corps que vous réalisez que vous êtes une étincelle de divinité.» BKS Iyengar***

**Les professeurs :**

**Cristina Costa** est professeur Senior Intermédiaire I (level 3) de yoga Iyengar. Elle pratique le yoga Iyengar depuis plus de 20 ans. Après avoir enseigné au Brésil et, ensuite, plus de 10 ans à Paris, aujourd’hui Cristina dirige le Centre de yoga Iyengar de Perpignan. Depuis 2011 elle étudie régulièrement avec les professeurs à Pune (Inde) et depuis 8 ans avec Gabriella Giubilaro en Europe.

**Rosana Seligmann est** professeur Senior Intermédiaire II (level 3) de yoga Iyengar et pratique depuis plus de 25 ans. Elle est la directrice du “Centro Iyengar Yoga Sao Paulo”, Brésil ([www.centroiyengaryoga.com.br](https://apc01.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2Fwww.centroiyengaryoga.com.br&data=02%7C01%7C%7C967178486343417a3e1308d753ffa2ec%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaaaaaaaaa%7C1%7C0%7C637070229729706192&sdata=WXD3KtH4dlZMc%2B0N0L67ZStS8yDZgbh0oq8mB40Mw7U%3D&reserved=0)). Rosana étudie régulièrement avec les professeurs du Ramamani Iyengar Yoga Memorial Institute de Pune et est élève de Gabriella Giubilaro.

**Sessions/Niveaux :**

**Session 1 (7-13 juillet) – INTERMÉDIAIRE :**

Minimum de 18 mois de pratique régulière de Yoga Iyengar.

**Session 2 (14-20 juillet) – INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ :**

Minimum de 6 ans de pratique régulière de yoga Iyengar (Sirsasana 8 minutes et accord du professeur requis)

**Les cours seront en français / anglais.**

**Infos pratiques :**

**Arrivé -** le 7 ou le 14/juillet :en soirée (1er jour de pratique le lendemain)

**Depart -** le 13 ou 20/juillet: après le déjeuner

**Tout le matériel de pratique sera disponible sur place.**

**Hébergement et coût total du stage:**

A) L’hébergement au Domaine du Mastaram :

- chambre double, **inclus tous les repas** (midi, soir et collations).

- camping

B) L’hébergement à l’extérieur :

- plusieurs options d’hébergement (Airbnb, Hotels, Gites, …), les repas sont sur demande et limités à la capacité de restauration du Domaine.

**Tarifs :**

Enseignement : 460€ 1 semaine / 830€ les 2 semaines

Hébergement chambre: 432€/semaine

Camping : 332€/semaine (disponible si les chambres sont complètes)

Options diverses :

Repas sur place avec hébergement extérieur : 231€/semaine

Participation stage sans prestations : 37€/semaine

B/B entre 2 stages : gratuit 😊

**Inscriptions :**

**Envoyer la fiche d’inscription à** [**criscmcosta@hotmail.com**](mailto:criscmcosta@hotmail.com)

**Si votre inscription est acceptée vous recevrez des instructions pour la valider 😉**

**Conditions d’annulation :**

Si vous annulez votre inscription avant le 1 mai 2024 une caution de 50€ sera retenue. Au-delà de cette date aucun remboursement ne sera effectué.