

# Retraite de Yoga Iyengar avec Irina Ferrand-Diallo - professeure certifiée

DU DIMANCHE 16 AU SAMEDI 22 AOUT 2026

## Lieu :

Entre Lyon et Genève, à 800 m d'altitude, découvrez cet éco-gîte près du col du Grand Colombier, entouré de verdure.

## Programme

Dimanche	18h	Arrivée
	19h30	Dîner et introduction à la retraite
Lundi au Vendredi	8h-8h30	Tisane
	8h30 - 11h	Pratique posturale, pranayama
	11h30 - 12h30	Déjeuner
	12h30-16h30	Temps libre
	16h30-19h	Pratique posturale, pranayama
	19h30	Dîner
Samedi	8h-9h30	Petit déjeuner
	10h	Départ

## Nourriture et Hébergement

Hébergement en chambre simple, double ou triple. Les repas sont gourmands et végétariens. Les draps et le matériel de yoga sont fournis. Venez avec vos serviettes de toilettes.

Contact : Irina Ferrand-Diallo

>> 06 13 55 06 69

>> [contact@lafabriqueduyoga.com](mailto:contact@lafabriqueduyoga.com)



# BULLETIN D'INSCRIPTION

Retraite de Yoga Iyengar du 16 au 22 août 2026

Ecogite La Hutte - [www.lahuttebrenaz.com](http://www.lahuttebrenaz.com)

150 rue de la Croix Rousse Brenaz

01260 Arvière-en-Valromey

NOM .....

PRENOM .....

ADRESSE .....

TELEPHONE .....

MAIL .....

Date naissance ...../...../.....

Nb années de pratique    Yoga Iyengar .....    Autre Yoga (préciser) .....

Problèmes de santé éventuels .....

.....  
.....

Régime alimentaire spécifique .....

DATE ...../...../.....

SIGNATURE

Tarif : 790€/ personne

Ce tarif comprend l'hébergement, les repas et les cours de Yoga. Ne sont pas compris les transports.

La réservation sera effective lors du paiement d'un acompte de 250€ à l'ordre de "La Fabrique du Yoga".

Nombre de places limité : 14 personnes. Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée.

Pour une annulation jusqu'à deux mois avant le début de la retraite, l'acompte sera remboursé.