



iyengar yoga
zentrum berlin



Workshop with Stéphane Lalo (Marseille)

February 21 – 23, 2020



Stéphane Lalo began yoga in 1973 and spent several years in Vipassana meditation centers and yoga ashrams, experimenting with different traditions. He discovered Iyengar Yoga in 1985 and since then has devoted himself exclusively to the practice. He founded the Iyengar Yoga Center in Marseille in 1996 and he is a certified Advanced Junior Level 3 teacher given directly by B.K.S. and Geeta Iyengar. Stéphane continues to study each year for several months in Pune and attends the general and therapy classes.

In this workshop, we will explore the foundations of rooting »samasthiti« and how it connects with balance, stabilization and finding equilibrium in all postures. The workshop is open for students with a minimum of 1 year regular Iyengar Yoga practice and will be held in English – German translation upon request.

For information & registration: info@iyzb.de

Fee & times to be announced soon.

Friday 19-20:30

Saturday 9-12 and 14:30-17:00

Sunday 9-12 and 14-16:30

Course fee: €200

GbR Brass Voigt

IBAN: DE 79 1007 0848 0031 380900

BIC: DEUTDEDB110



iyengar yoga
zentrum berlin



Workshop mit Stéphane Lalo (Marseille)

21. – 23. Februar 2020



Stéphane Lalo begann 1973 Yoga zu üben und verbrachte mehrere Jahre in Vipassana Meditationszentren und Yoga-Ashrams und experimentierte mit verschiedenen Traditionen. Seit 1985 widmet er sich ausschließlich Iyengar Yoga und gründete 1996 das Iyengar Yoga Center in Marseille. Er wurde von B.K.S. und Geeta Iyengar als Advanced Junior Level 3 Lehrer zertifiziert. Stéphane verbringt jedes Jahr mehrere Monate in Pune und besucht dort den allgemeinen und therapeutischen Unterricht.

Im Workshop werden wir die Grundlagen der Verwurzelung – "Samasthiti" – erforschen und wie diese mit Gleichgewicht, Stabilisierung und Gleichgewichtsfindung verbunden sind. Der Workshop ist offen für Schüler_innen mit mindestens 1 Jahr regulärer Iyengar-Yoga-Praxis und wird in englischer Sprache gehalten, deutsche Übersetzung auf Anfrage.

Informationen & Registrierung: info@iyzb.de
Kursgebühr & Zeiten werden in Kürze bekannt gegeben.

Freitag 19-20:30
Samstag 9-12 and 14:30-17:00
Sonntag 9-12 and 14-16:30

Kursgebühr: €200
GbR Brass Voigt
IBAN: DE 79 1007 0848 0031 380900
BIC: DEUTDEDB110