



STAGE DE DANSE



Guidel-Plage en Bretagne Du 21 au 28 juillet 2018

Stage de yoga 6 jours - Tous niveaux

6 ateliers de yoga de 2h30

2 ateliers d'1h30 de méditation et d'enseignements sur le yoga

1 atelier de 2h pour améliorer sa pratique personnelle

Stage de danse contemporaine 6 jours - Tous niveaux

6 ateliers de 2h30 : cours technique et chorégraphie

1 atelier de 2h pour améliorer ses qualités personnelles de danse

Tarifs

Stage de yoga 310 €

Pour le yoga, possibilité de réserver les séances à l'unité : 40 €/séance

Stage de danse 220 €

Stage Yoga + Danse 430 €

Hébergement 7 jours/7nuits de 200 à 460 €
(en fonction de la solution choisie)





Programme du stage

Samedi Dimanche Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi



STAGE DE YOGA **Tous niveaux - 6 jours**

Les 6 ateliers du matin 9h30-12h

Le thème du stage sera : L'ENERGIE.

Comment ressentir nos énergies intérieures, les tonifier et les apaiser, comment faire circuler le souffle à l'intérieur comme à l'extérieur, comment favoriser le drainage, la régénération et le repos... 6 ateliers thématiques pour nous amener à expérimenter de plus en plus profondément le travail sur l'énergie que le yoga peut nous proposer :

Faire circuler / Purifier / Tonifier / Equilibrer / Régénérer et Détendre
Chaque atelier comprend un travail sur la respiration, les postures de yoga et la relaxation. Les ateliers sont ouverts aux pratiquants de tous niveaux.

2 ateliers d'1h30

de méditation et d'enseignements sur le yoga

En salle ou en plein air si le temps nous le permet : introduction à la pratique de la méditation, suivie d'un temps de discussion sur des thèmes proposés. Ces séances sont destinées à des pratiquants de yoga de niveau débutant ou intermédiaire souhaitant s'initier à la méditation et curieux d'approfondir leur connaissance du yoga. Les thèmes seront proposés en fonction du niveau de pratique et des centres d'intérêt des stagiaires. Exemples : Qu'est-ce que le yoga ? / La respiration / La pleine conscience / La pratique personnelle / Les grands types de postures / Les chakras ...

1 atelier de 2h

pour améliorer votre pratique personnelle

Lors de cet atelier, Julie vous propose de vous guider dans votre pratique en fonction de vos axes de travail personnels. Elle répondra à vos questions, vous aidera à trouver les clés pour aller plus loin dans certaines postures, vous proposera des solutions pour aménager votre pratique si vous avez des douleurs ou des problèmes particuliers par exemple. Cet atelier est ouvert à tous les stagiaires qui le souhaitent.

STAGE DE DANSE CONTEMPORAINE **Tous niveaux - 6 jours**

Les 6 ateliers de l'après-midi 13h-15h30

L'objectif du stage sera de danser une chorégraphie entière que l'on apprendra progressivement.

Chaque atelier sera composé ainsi :

- une barre pour mettre le corps en état de danser la chorégraphie proposée
- des exercices d'apprentissage technique choisis pour faciliter l'interprétation de la chorégraphie
- l'apprentissage d'une chorégraphie à danser dans son intégralité à la fin du stage

Les ateliers de danse sont ouverts aux danseurs amateurs de tous niveaux.

1 atelier de 2h pour améliorer votre pratique personnelle

Lors de cet atelier, Julie vous propose une approche personnalisée de vos axes d'amélioration en danse contemporaine. Cet atelier facultatif est ouvert aux personnes désireuses d'approfondir certaines qualités techniques et d'avoir des conseils sur les exercices à faire pour y parvenir.



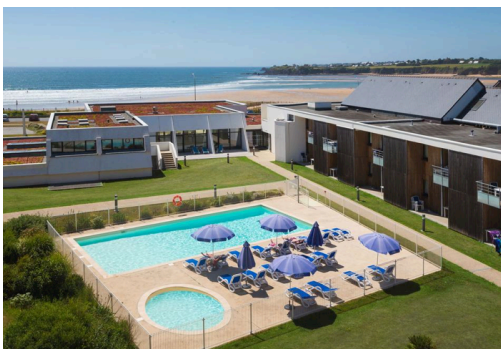
Hébergement

Résidence Fleur de Sel, en bord de mer, du Samedi 21 au samedi 28 juillet (7 jours / 7 nuits)

Logement en appartements de 6 personnes, en partage avec d'autres participants du stage.

Inclus :

- Accès direct à la salle de yoga et de danse
- Accès direct aux plages
- Parking
- Piscine extérieure
- SPA (5 journées offertes) : sauna, hammam, piscine intérieure, waterbike, salle de repos, salle de musculation
- Route des plages (bus pour Lorient et Guidel, accès direct à la Gare de Lorient)
- Restaurants à proximité
- Inclus : draps, serviettes, Wi-Fi, télévision et petit déjeuner d'accueil «YOGI compatible»

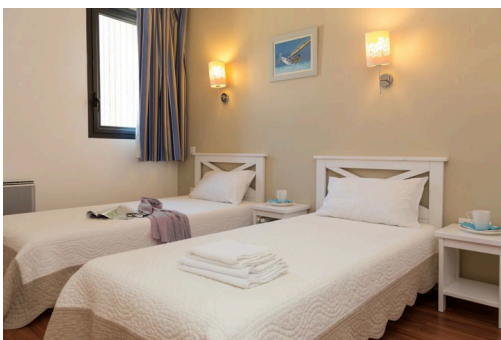


TARIFS pour 7 jours/7 nuits :

- 1 chambre lit double : 460 €
- 1 lit simple dans une chambre de 2 personnes : 230 €
- 1 lit simple dans le «séjour» de l'appartement : 200 €

Dans la limite des places disponibles. Réserver rapidement.

Un devis pourra vous être proposé pour un autre appartement s'il reste des places dans la résidence.



Autres solutions d'hébergement

A proximité du lieu de stage d'autres solutions d'hébergement à votre charge :

- Camping Pen Er Malo
- Camping de la Plage
- Camping Les Jardins de Kergall
- Belambra Club Guidel
- Chambres d'hôtes

Le SPA

Le SPA Odalys, situé face à la mer, vous propose :

- Salle de musculation
- Hammam
- Sauna
- Piscine intérieure
- Waterbike
- Salle de repos
- Soins et massages

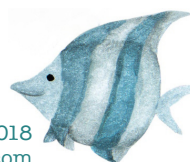
Forfait journalier privilégié : 20 €

Tarifs des soins disponibles sur demande

Autres activités

Activités possibles :

- Plage
- Vélos (locations)
- Paddle (locations)
- Sports nautiques
- Randonnées
- Tourisme : île de Groix, Port-Louis, Musée sous-marin, Cité Eric Tabarly, Concarneau, Pont-Aven...





Bulletin d'inscription

NOM :

PRENOM :

Téléphone :

Adresse mail :

Adresse postale :

Je choisis et calcule le montant total de ma participation :

- ☐ Stage de yoga 310 €
- ☐ Stage de danse 220 €
- ☐ Stage Yoga + Danse 430 €

Hébergement 7 jours/7nuits avec accès au SPA et aux équipements :

- ☐ 1 chambre isolée avec 1 lit 2 personnes 460 €
- ☐ 1 lit simple dans une chambre de 2 personnes 230 €
- ☐ 1 lit simple dans la pièce commune 200 €

TOTAL€

Je verse dès mon inscription un acompte de € (25% du montant total), par chèque rédigé à l'ordre de «L'éveil et l'envol».
Le montant restant dû devra être réglé à votre arrivée.

Conditions de réservation à la Résidence Fleur de Sel :

Les logements sont réservés d'avance par l'organisateur et sont attribués au fur et à mesure des inscriptions, dans la limite des places disponibles. Avant de vous inscrire, contactez Julie Portanguen pour connaître les disponibilités. En fonction des demandes et du nombre de participants, l'organisateur se réserve le droit de vous proposer la solution d'hébergement la plus appropriée.

Conditions d'annulation :

- Annulation 60 jours avant le début du stage : remboursement de 50% de l'acompte versé
- Annulation entre 30 et 60 jours avant le début du stage : remboursement de 20% de l'acompte versé
- Annulation moins de 30 jours avant le début du stage : pas de remboursement (sauf certificat médical justifiant d'un état de santé imprévisible ne permettant pas la pratique)
- En cas d'absence ou de départ en cours de stage, la totalité du stage est due et aucun remboursement ne sera possible, quelque soit le motif.

En cas d'annulation de la part de l'organisateur la totalité de l'acompte sera remboursé.

Les familles et accompagnants sont les bienvenus et peuvent bénéficier de l'hébergement, de la piscine et du SPA, y compris pour les personnes ne participant pas au stage. Contacter Julie Portanguen pour la proposition la mieux adaptée. Des appartements de 4 à 6 personnes peuvent être réservés selon les disponibilités.

Conditions d'annulation :

- Annulation 60 jours avant le début du stage : remboursement de 50% de l'acompte versé
- Moins de 60 jours avant le début du stage : aucun remboursement ne sera effectué pour les personnes accompagnantes ayant réservé un hébergement sans participer au stage.
- En cas d'absence ou de départ en cours de stage, la totalité du coût de l'hébergement est due et aucun remboursement ne sera possible, quelque soit le motif.

En cas d'annulation de la part de l'organisateur la totalité de l'acompte sera remboursé.

Signature (précédé de la date et de la mention «lu et approuvé»)

