STAGE DE YOGA

STAGE DE DANSE

En Bretagne avec Julie Portanguen du 20 au 27 juillet 2019

Stage de yoga 6 jours - Tous niveaux
6 ateliers de yoga de 2h30
2 ateliers d'1h de méditation et enseignements sur le yoga
2 ateliers d'1h pour améliorer sa souplesse

Stage de danse contemporaine 6 jours - Tous niveaux
6 ateliers de 2h30 : cours technique et chorégraphie
2 ateliers d'1h pour améliorer sa souplesse

Tarifs

Stage de yoga ..... 310 €
Stage de danse ..... 220 €
Stage Yoga + Danse ..... 430 €
Hébergement 7 jours/7nuits ..... de 190 à 490 €
(en fonction de la solution choisie)

STAGE EN BRETAGNE - ETE 2019
Julie Portanguen : 06.64.13.14.09 / julieportanguen@gmail.com

Programme du stage

Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Arrivées et installations des stagiaires hébergés	**Yoga - Pratique tous niveaux - 9h30-12h** Enracinement / Ouverture / Souplesse / Circulation / Mouvement / Unicité **Danse contemporaine - 13h-15h30**						Départs des stagiaires
		Souplesse 18h-19h		Souplesse 18h-19h Méditation 19h-20h		Clôture du stage 18h30-19h30	

STAGE DE YOGA
Tous niveaux - 6 jours

Les 6 ateliers du matin 9h30-12h

Le thème du stage sera : LA LIBERTE.
La liberté est une notion fondamentale dans notre pratique du yoga. Liberté du corps, liberté de l'esprit. Il s'agit de voyager le plus librement possible à l'intérieur des limites.
«Avant de pratiquer le yoga, je cherchais à découvrir le bonheur et je n'étais jamais satisfait. Depuis que je pratique le yoga, je cherche à découvrir qui je suis et je suis comblé.»
Nous explorerons chaque matin une facette particulière de ce sentiment de liberté : enracinement, souplesse, souffle, mouvement, circulation de l'énergie, unicité.
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'1h 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 ...

STAGE DE DANSE CONTEMPORAINE
Tous niveaux
sauf débutants
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'apprendtissage 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 (sauf débutants).

2 ateliers d'1h pour améliorer sa souplesse

Lors de cet atelier, Julie vous propose une série d'exercices destinés à améliorer votre souplesse.
La combinaison gagnante : lenteur, respiration et endurance.
Cet atelier est facultatif pour les stagiaires. Il est commun aux stagiaires de yoga et aux stagiaires de danse.

STAGE EN BRETAGNE - ETE 2019
Julie Portanguen : 06.64.13.14.09 / julieportanguen@gmail.com

Hébergement

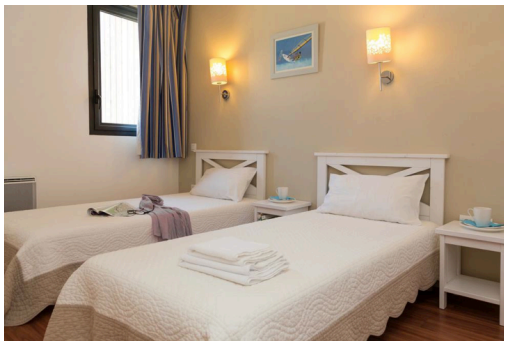
Résidence Fleur de Sel, en bord de mer, du Samedi 20 au samedi 27 juillet (7 jours / 7 nuits)
Logement en appartements de 6 personnes, en partage avec d'autres participants du stage.
Inclus :

- 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 pour 1 ou 2 personnes : 490 €
- 1 lit simple dans une chambre de 2 personnes : 245 €
- 1 grand lit d'appoint dans le «séjour» pour 1 pers. : 190 €

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

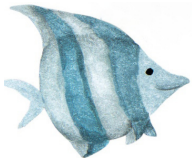
Forfait journalier priviligié : 20 €
Tarifs des soins disponibles sur demande

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...

Julie Portanguen : 06.64.13.14.09 / julieportanguen@gmail.com



Bulletin d'inscription

A renvoyer à :
Association L'éveil et l'envol
67 rue de Mouzaïa
75019 Paris
Ou par mail :
julieportanguen@gmail.com

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 ..... 490 €
- ☐ 1 lit simple dans une chambre de 2 personnes ..... 245 €
- ☐ 1 lit simple dans la pièce commune ..... 190 €

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»)