

STAGE D'ÉTÉ EN BRETAGNE

19-24 JUILLET
(hébergement du 18 au 25 inclus)

YOGA

Yoga : tous niveaux

DANSE

CONTEMPORAINE

Danse : niveaux
intermédiaire-avancé



Julie Portanguen



STAGE DE DANSE CONTEMPORAINE

6 ATELIERS 13H-15H30

Chaque jour 13h-15h30 du dimanche au vendredi

L'objectif du stage sera de danser une ou deux chorégraphies 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 ou deux chorégraphies

2 SÉANCES DE BARRE AU SOL

Lundi 16h-17h15

Mercredi 16h-17h15

Ces séances sont ouvertes aux pratiquants de danse et de yoga. La barre au sol est une série d'exercices effectués en musique, au sol, assis ou allongé. Ces exercices sont destinés à améliorer les compétences des danseurs : musculation, souplesse, posture, respiration, compréhension du mouvement.



STAGE DE YOGA

6 ATELIERS 9H30-12H

Chaque jour 9h30-12h, du dimanche au vendredi

Le thème du stage sera : LE PLAISIR ET LA JOIE

Faire du yoga pour se faire du bien à soi, pour améliorer notre santé physique et mentale, pour calmer notre stress, pour apaiser nos relations avec soi-même et avec autrui, pour accepter notre corps et savoir en prendre soin avec bienveillance, pour se satisfaire pleinement de la vie qui s'offre à nous et en être heureux... Autant de thèmes que l'on cherchera à aborder et à travailler pendant cette semaine de stage.

Chaque matinée sera l'occasion d'explorer en profondeur un ou deux de ces différents aspects.

Jour 1 : nettoyer et assainir les organes internes

Jour 2 : stimuler le système hormonal

Jour 3 : renforcer le corps et l'esprit

Jour 4 : améliorer les compétences de notre système nerveux

Jour 5 : être à l'écoute de l'instant présent

Jour 6 : prendre du plaisir

Ce programme est donné à titre indicatif et pourra être modifié. Chaque atelier comprend un travail sur la respiration, les postures de yoga et la relaxation.

Ces ateliers sont ouverts aux pratiquants de tous niveaux.

LA PRATIQUE DANS LA NATURE

En fonction du temps : une randonnée dans les bois ou une pratique sur la plage : marche consciente, enseignements, méditation avec les éléments.

Mercredi 18h ou 19h pour la soirée.

Le planning pourra être modifié en fonction de la météo et de l'organisation de chacun.



HÉBERGEMENT

LA RÉSIDENCE ODALYS FLEUR DE SEL

Hébergement à la Résidence Fleur de Sel, en bord de mer, du samedi 18 au samedi 25 juillet (7 jours / 7 nuits).

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

Inclus :

- Accès direct à la salle de yoga et de danse
- Situé en face de la plage
- Parking
- Piscine extérieure
- SPA (5 journées offertes)
- Route des plages (bus pour Lorient et Guidel, accès direct à la Gare de Lorient)
- Restaurants à proximité
- Inclus : draps, serviettes, Wi-Fi, télévision

TARIFS 7 JOURS / 7 NUITS

- 1 chambre lit double (1 ou 2 personnes) : 495 €
 - 1 lit simple dans une chambre partagée avec un autre stagiaire : 250 €
 - 1 lit d'appoint dans le séjour de l'appartement pour 1 personne : 195 €
 - Sur devis : réservation d'un appartement complet 2 à 6 places
- Dans la limite des places disponibles. Réserver rapidement.

AUTRES SOLUTIONS D'HÉBERGEMENT À VOTRE CHARGE :

- Camping de la plage
- Camping Les Jardins de Kergall
- Belambra Club Guidel
- Chambres d'hôtes et locations

ACTIVITÉS

LE SPA ODALYS

Le SPA ODALYS vous offre, si vous résidez sur place, 5 journées avec accès illimité au SPA :

- Hammam
- Sauna
- Salle de musculation
- Piscine intérieure
- Waterbike
- Salle de repos
- Solarium

Les soins et massages sont à réserver à la carte selon les tarifs pratiqués par le SPA.

AUTRES ACTIVITÉS

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



BULLETIN D'INSCRIPTION

COORDONNEES

NOM :

PRENOM :

Téléphone :

Adresse mail :

Adresse postale :

JE CHOISIS ET JE CALCULE LE MONTANT DE MA PARTICIPATION

<input type="checkbox"/>	Stage de yoga	310 €
<input type="checkbox"/>	Stage de danse	270 €
<input type="checkbox"/>	Stage yoga + danse	460 €

Hébergement :

<input type="checkbox"/>	1 chambre lit double (1 ou 2 personnes)	495 €
<input type="checkbox"/>	1 lit simple dans une chambre partagée	250 €
<input type="checkbox"/>	1 lit d'appoint dans le séjour de l'appartement	195 €
<input type="checkbox"/>	Appartement complet à tarif privilégié	devis

Montant total de ma participation :

Acompte de 25 % du montant total :

L'acompte valide votre inscription au stage. Règlement de l'acompte par chèque à l'ordre de Julie Portanguen. Versé à l'inscription, le chèque d'acompte sera encaissé début juillet après confirmation de l'organisation (voire conditions générales de vente, rubrique crise sanitaire).

JE SIGNE

J'ai lu et j'accepte les conditions générales de vente et d'annulation ci-après. Je fais précéder ma signature de la date et de la mention "bon pour accord".

Je renvoie par courrier postal ou électronique mon bulletin d'inscription complété, signé et accompagné du montant de l'acompte par chèque à l'ordre de Julie Portanguen :

Julie Portanguen - Traouguer - 56520 Guidel

julieportanguen@gmail.com

Date et signature
"bon pour accord"



CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE (PAGE 1/2)

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.

FAMILLES ET PERSONNES ACCOMPAGNANT LES STAGIAIRES :

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 2 à 6 personnes peuvent être réservés selon les disponibilités.

Attention : les enfants doivent être accompagnés d'un adulte lorsqu'ils utilisent la piscine.

Conditions d'annulation Stagiaires (hors mesures sanitaires liées à la pandémie Covid-19) :

Conditions d'annulation pour les stagiaires :

- 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 de l'acompte (sauf certificat médical justifiant d'un état de santé imprévisible ne permettant pas la pratique)
- En cas d'absence non prévue ou de départ en cours de stage, la totalité du stage est due et aucun remboursement ne sera possible quelque soit le motif. Le montant total du stage et de l'hébergement devra être réglé dès le 1er jour du stage, par chèque ou virement.

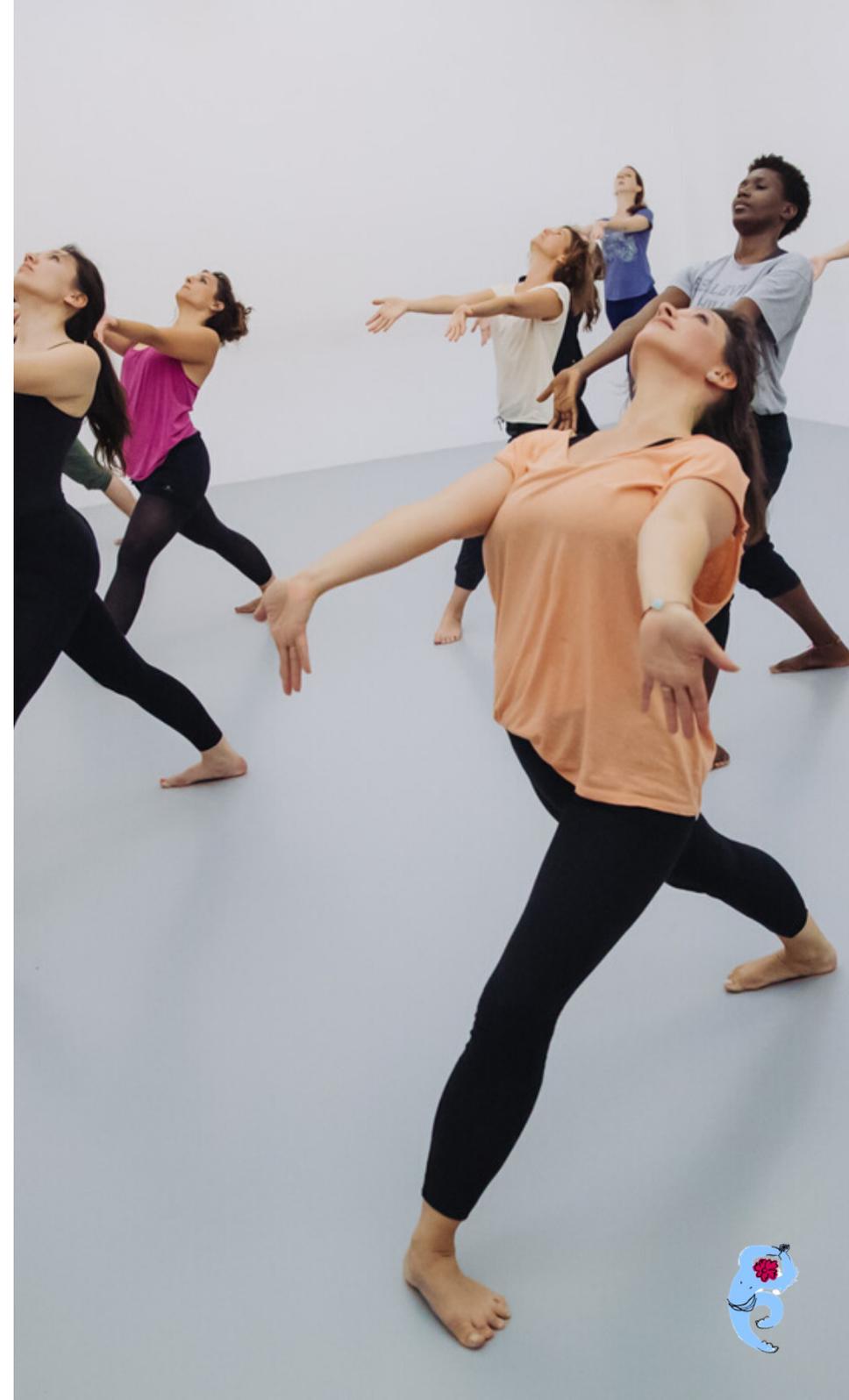
En cas d'annulation de la part de l'organisateur la totalité de l'acompte sera remboursé.

Conditions d'annulation familles et personnes accompagnant les stagiaires (hors mesures sanitaires liées à la pandémie Covid-19) :

Conditions d'annulation pour les accompagnants non-stagiaires :

- Annulation 60 jours ou plus 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.
- Moins de 30 jours avant le début du stage : l'intégralité du montant de la location est due, à régler par chèque ou virement au plus tard lors du 1er jour du stage.

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



CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE (PAGE 2/2)

CONDITIONS PARTICULIÈRES LIÉES À LA PANDÉMIE COVID-19 :

Compte tenu de la crise sanitaire, il est à noter qu'à la date de diffusion de ce document (31 mai 2020), nous ne savons pas quelles seront les dispositifs légaux en vigueur le 18 juillet.

En fonction des obligations, Julie Portanguen, ainsi que la Résidence Fleur de Sel et le SPA Odalys, se réservent le droit de :

- annuler le stage, y compris au dernier moment si des mesures gouvernementales imprévisibles surviennent au dernier moment
- modifier le contenu et le planning du stage afin de pouvoir respecter les règles de distanciation imposées
- restreindre le nombre de participants afin de pouvoir respecter les règles de distanciation imposées
- proposer des dates supplémentaires le cas échéant
- modifier les conditions d'hébergement, y compris si un surcoût est nécessaire, afin de pouvoir respecter les règles de distanciation imposées
- condamner l'accès au SPA Odalys et aux structures sportives si jamais cela n'était pas autorisé
- plus généralement mettre en place tout aménagement nécessaire au maintien du stage dans les conditions réglementaires et le plus agréablement possible pour tous

En ce qui concerne les demandes d'inscription :

- Julie Portanguen enregistre les inscriptions par ordre d'arrivée. Si jamais des restrictions étaient rendues obligatoires concernant le nombre de stagiaires, les places seront données dans l'ordre d'arrivée des inscriptions
- Aucun acompte ne sera encaissé avant la confirmation définitive que le stage peut avoir lieu dans les conditions annoncées
- En cas de modification de l'organisation, Julie Portanguen vous tiendra informé et vous proposera les solutions les mieux adaptées, que vous pourrez accepter ou refuser sans surcoût. Le cas échéant, votre acompte vous sera rendu.
- En cas d'annulation du stage liée à la crise sanitaire, l'acompte vous sera remboursé intégralement.

