

STAGE D'ÉTÉ A GUIDEL-PLAGES

YOGA

21-26 JUILLET
(hébergement du 20 au 27)

DANSE CONTEMPORAINE



Julie Portanguen



YOGA

9H30-12H CHAQUE JOUR

Tous niveaux

Le fil conducteur de la semaine : "Comprendre les énergies"

Dans la pratique du Yoga, nous intervenons sur les différentes composantes de nous-même. C'est ce qui fait du Yoga une pratique unique, qui nous apporte ses bienfaits sur la santé physique, mentale et spirituelle à la fois.

Lors de ce stage, nous explorerons en particulier le "corps énergétique" : ce que nous percevons des différentes énergies qui nous traversent, comment activer leur circulation et leur régénération, comment les apaiser et comment en faire nos alliées pour une meilleure santé et un bien-être profond.

Dans chaque atelier : postures, respiration, relaxation.

Jour 1 : être présent

Jour 2 : libérer l'énergie

Jour 3 : lâcher-prise

Jour 4 : fluidifier le mouvement

Jour 5 : diriger l'énergie

Jour 6 : être bien



DANSE CONTEMPORAINE

13H30-16H CHAQUE JOUR

Niveaux intermédiaire & avancé

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
- Des exercices d'apprentissage technique choisis pour faciliter l'interprétation de la chorégraphie
- L'apprentissage d'une ou deux chorégraphies

Les rendez-vous

Les rendez-vous sont facultatifs. Ils sont proposés en plus des stages pour ceux qui le souhaitent, en soirée.

Les rendez-vous seront planifiés ultérieurement : méditation active, relaxation, assouplissement, en plein air si la météo le permet...

HÉBERGEMENT

LA RÉSIDENCE ODALYS FLEUR DE SEL

Hébergement à la Résidence Fleur de Sel, en bord de mer, du samedi 20 au samedi 27 juillet (7 jours / 7 nuits). Arrivée le 20 juillet à partir de 16h. Départ le 27 juillet avant 10h.

Logement en appartements de 1 à 5 personnes, en partage avec d'autres participants du stage, ou seul, à votre convenance. Vous pouvez également venir accompagné.

- Accès direct à la salle de yoga et de danse
- Situé en face de la plage
- Parking
- Route des plages (bus direct pour Lorient et Guidel)
- Restaurants et commerces à proximité
- SPA sur place (en supplément)
- Inclus : draps, serviettes, Wi-Fi, télévision, vaisselle

Points d'attention :

Les repas ne sont pas inclus. Ils sont à votre charge.

Vous sentirez et entendrez la mer, qui est à 20 mètres, mais vous ne la verrez pas forcément depuis votre chambre (vue sur mer en supplément, dans la limite des disponibilités) ! mais vous ne la verrez pas forcément depuis votre chambre (vue sur mer en supplément, dans la limite des disponibilités) !

AUTRES SOLUTIONS D'HÉBERGEMENT À VOTRE CHARGE :

- Camping de la plage
- Camping Les Jardins de Kergall
- Belambra Club Guidel
- Attention aux locations privées à tarifs bas. Vous pourriez être déçus... Ou alors allez-y en connaissance de cause !

ACTIVITÉS

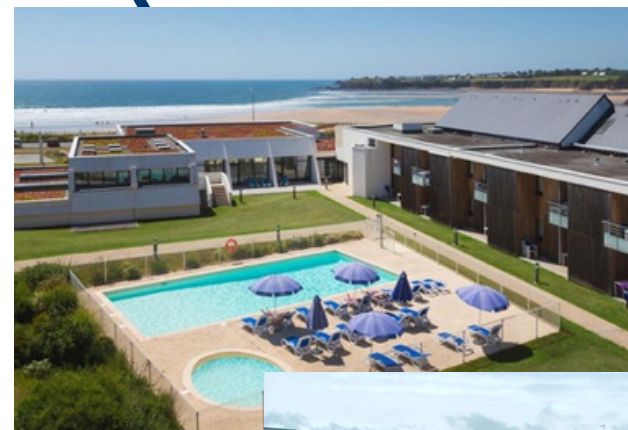
LE SPA ODALYS

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

L'accès au SPA est accessible à un tarif privilégié pour les personnes hébergées à la résidence.

Les propositions du SPA sont totalement indépendantes du stage.

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



Julie Portanguen

Danseuse de formation, professeure diplômée d'état de danse contemporaine, voyageuse de corps et d'esprit, passée par le circuit des Grandes Ecoles mais aussi entre les mains de professeurs d'horizons divers, Julie pratique le yoga depuis presque 30 ans et la danse depuis... 43 ans !

Julie enseigne en Bretagne et à Paris. Elle organise des stages et des retraites en France. Elle est formatrice de professeur.e.s de yoga depuis 15 ans au sein de la Fédération Green-Yoga. Spécialisée dans la pédagogie destinée aux enfants et aux jeunes, elle est l'auteure de la collection Lilo Super Yogi, des livres thématiques destinés aux 5-11 ans, publiés aux éditions Esprit Yoga. Elle dirige la Compagnie Julie Portanguen, compagnie de danse amateur, qui crée des spectacles exigeants et engagés, puisant dans nos émotions profondes et notre capacité à les transmettre par le mouvement.



En yoga, sa sensibilité va vers les enseignements de B.K.S. Iyengar, pour la possibilité qu'offre cette pratique d'accéder par la "guérison" du corps physique à la "guérison" de notre être profond. Le yoga que Julie transmet y puise une forte inspiration : entrer dans les postures avec précision, les ajuster avec discernement, y trouver une certaine forme de confort en fonction de notre corps. Les séances proposées par Julie s'inspirent d'autres pratiques : le Yin Yoga, le Yoga Nidra, le Mantra Yoga, le Yoga Sivananda... Julie aime particulièrement chercher comment amener l'étudiant à découvrir et à comprendre de nouvelles choses par de multiples propositions.

En danse, Julie propose une pédagogie plutôt proche de la technique Limon. Il s'agit d'une technique de danse contemporaine américaine, José Limon étant un chorégraphe américain d'origine mexicaine ayant créé une école de ballet moderne à la fin des années 40. Sa technique du "fall and recovery" consiste à abandonner son corps à la gravité l'espace d'un instant pour se ressaisir et permettre alors de rester comme suspendu dans le temps et l'espace. Le grand intérêt de cette technique est qu'elle permet à chacun de trouver le plaisir dans le mouvement, quel que soit son niveau. Julie accompagne ses élèves avec beaucoup d'exigence et de douceur à la fois, et toujours dans la bonne humeur !



BULLETIN D'INSCRIPTION



JE CHOISIS ET JE CALCULE LE MONTANT DE MA PARTICIPATION

Stage de yoga	300 €
Stage de danse	300 €
Stage complet	500 €

Hébergement pour 7 nuits (à organiser avec Julie) :

1 appartement complet 2-3 personnes	1350 €
1 appartement complet 4-6 personnes	1650 €
1 chambre lit double 1-2 personnes	700 €
1 chambre lits simples (avec un.e autre stagiaire)	400 €
1 couchage d'appoint (à partager éventuellement)	200 €
Vue mer en supplément (sur devis)	

Ma solution d'hébergement :

COORDONNEES

NOM :

PRENOM :

Téléphone :

Adresse mail :

Adresse postale :

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 "Association L'éveil et l'envol".

Versé à l'inscription, le chèque d'acompte sera encaissé début juillet.

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". J'ai contacté Julie Portanguen au préalable pour vérifier les disponibilités au stage et dans les logements.

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 "Association L'éveil et l'envol" ou par virement (RIB envoyé sur votre demande).

Coordonnées : Julie Portanguen - 11 rue Bizet - 56520 Guidel

julieportanguen@gmail.com

Date et signature
"bon pour accord"

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

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 à tarif privilégié, 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.

Conditions d'annulation Stagiaires :

Conditions d'annulation pour les stagiaires :

- Annulation plus de 60 jours avant le début du stage : remboursement 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 prix 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 :

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.

En ce qui concerne les demandes d'inscription :

- Julie Portanguen enregistre les inscriptions par ordre d'arrivée.
- En cas de modification de l'organisation, Julie Portanguen vous tiendra informé.e et vous proposera les solutions les mieux adaptées, que vous pourrez accepter ou refuser sans surcoût. Le cas échéant, votre acompte vous sera rendu. Cette disposition ne concerne pas les modification de programme et de contenu du stage.
- En cas d'annulation du stage, l'acompte vous sera remboursé intégralement.

