

# STAGE D'HIVER

## A GUIDEL-PLAGES

16 - 21 FÉVRIER

(hébergement du 15 au 22)

YOGA

DANSE  
CONTEMPORAINE

Avec Julie Portanguen



# YOGA

17H - 19H30 CHAQUE JOUR

## Tous niveaux

Le fil conducteur de la semaine sera : UNICITE. L'unicité, c'est ce qui définit la pratique du Yoga par essence, et que l'on ressent dès les premières séances, cette sensation que le corps et l'esprit ne font qu'un et qu'ils agissent ensemble et dans la même direction.

Chaque atelier repose en majeure partie sur la pratique posturale, l'initiation à Pranayama, la maîtrise du souffle et à Dhyana, la méditation. Chaque matinée se termine par Savasana, la relaxation.

Le stage de yoga est accessible à tous les niveaux car Julie propose des indications à chacun en fonction des besoins.

Jour 1 : Se recentrer sur l'essentiel

Jour 2 : Faire voyager l'intelligence

Jour 3 : Apaiser le mental

Jour 4 : Equilibrer l'énergie

Jour 5 : Se sentir entier.e et aligné.e

Jour 6 : Expérimenter la liberté intérieure

# 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

En fonction des souhaits des stagiaires, des rendez-vous facultatifs peuvent être proposés en plus des stages.

# HÉBERGEMENT

## LA RÉSIDENCE ODALYS FLEUR DE SEL

Hébergement à la Résidence Fleur de Sel, en bord de mer, du samedi 15 au samedi 22 février (7 jours / 7 nuits). Arrivée le 15 février après 15h. Départ le 22 février avant 10h.

Logement en appartement de 1 à 4 personnes, en partage avec d'autres participants du stage, ou seul, à votre convenance.

- Accès direct à la salle de yoga et de danse
- Situé en face de la plage
- SPA sur place (en supplément)
- Parking
- Piscine extérieure
- Route des plages (bus direct pour Lorient et Guidel)
- Restaurants et commerces à proximité
- 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, 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

# ACTIVITÉS

## LE SPA ODALYS

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

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

Les propositions du SPA sont totalement indépendantes.

## ET AUSSI

- Plage
- Vélos (location)
- Paddle (location)
- Sports nautiques
- Randonnées
- Réserve ornithologique
- 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... 42 ans !

Julie enseigne à Paris et organise des stages et des retraites en France. Elle est formatrice de professeurs de yoga depuis 14 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.



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 Green Yoga, 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, mais toujours dans la bonne humeur !



# BULLETIN D'INSCRIPTION



## JE CHOISIS ET JE CALCULE LE MONTANT DE MA PARTICIPATION

Stage de yoga	295 €
Stage de danse	295 €
Stage complet	500 €

Hébergement pour 7 nuits (à organiser avec Julie) :

Pour 1 personne :

1 chambre seul.e	180 €
1 lit simple dans une chambre partagée.	100 €
1 appartement complet	280 €

D'autres solutions sont possibles, par exemple si vous souhaitez venir à plusieurs dans un même appartement ou si vous souhaitez garantir une vue sur mer. N'hésitez pas à demander à Julie la solution la mieux appropriée.

Ma solution d'hébergement : .....

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.

## COORDONNEES

NOM :

PRENOM :

Téléphone :

Adresse mail :

Adresse postale :

## 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, 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.

