

A black silhouette of a woman in a dynamic dance pose, facing right, is set against a warm, horizontal sunset or sunrise gradient in the background.

STAGE D'ÉTÉ A GUIDEL-PLAGES

DANSE
CONTEMPORAINE
YOGA

20-25 JUILLET 2025

(hébergement du 19 au 26)

Julie Portanguen



YOGA

18H-20H30 CHAQUE JOUR

Tous niveaux

Notre semaine de Yoga s'organisera autour du thème "L'énergie de l'été, toute l'année".

L'énergie estivale, c'est celle du feu, de la chaleur et des couleurs éclatantes. L'été, nous regorgeons de vitalité et nous entretenons légèreté, joie de vivre et clarté. C'est en été que nous pouvons essayer de nous surpasser, que nous pouvons nous assouplir et entraîner au mieux notre force vitale. Ce que je vous propose lors de ce stage, c'est de comprendre comment fonctionne en vous cette énergie, afin de toujours la maintenir bien vivante.

Nos séances quotidiennes seront organisées autour d'exercices de respiration, de postures, de quelques enchaînements et de relaxation.

Le programme est donné à titre indicatif.

Jour 1 : Reconnaître son feu intérieur

Jour 2 : Purifier par la chaleur

Jour 3 : Renforcer sa force et sa souplesse

Jour 4 : Digérer, transformer

Jour 5 : Entretenir joie de vivre et motivation

Jour 6 : Voir en soi la lumière

DANSE CONTEMPORAINE

14H-16H30 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

Des rendez-vous facultatifs sont proposés en plus des stages. Ils pourront être modifiés en fonction de la météo et de l'organisation du stage et ne sont décrits ici qu'à titre d'exemple :

- Méditation et enseignements sur l'énergie de l'été (Yoga)
- Assouplissement (Yoga et danse)
- Mantra Yoga (Yoga)

HÉBERGEMENT

LA RÉSIDENCE ODALYS FLEUR DE SEL

Hébergement à la Résidence Fleur de Sel, en bord de mer, du samedi 19 au samedi 26 juillet (7 jours / 7 nuits). Arrivée le 19 juillet après 15h. Départ le 26 juillet avant 10h.

Logement en appartements de 1 à 6 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 de l'organisation de ce stage. Julie Portanguen ne peut pas garantir les prestations du SPA Odalys, elle n'est qu'une utilisatrice du lieu.

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	600 €
1 place dans une chambre partagée à 2	300 €
1 lit d'appoint	150 €
1 appartement complet pour 2-3 personnes	980 €*
1 appartement complet pour 4-6 personnes	1200 €*

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 me demander la solution la mieux appropriée.

* Les tarifs des appartements complets ne peuvent pas être garantis car ils sont dépendants de la tarification de la résidence et des offres promotionnelles proposées.

COORDONNEES

NOM :

PRENOM :

Téléphone :

Adresse mail :

Adresse postale :

Ma solution d'hébergement :

.....

Montant total de ma participation :

Acompte de 25 % du montant total :

L'acompte valide votre inscription au stage.

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 modifications de programme et de contenu du stage.
- En cas d'annulation du stage, l'acompte vous sera remboursé intégralement.

