

## STAGE DE YOGA IYENGAR EN BORD DE MER

Dimanche 16 - Vendredi 21 juillet 2023

Maison de Kerdiès, 5 route de Pérherel

Saint Samson, 29630 Plougasnou

Contact: Jean-François

06 27 06 66 18

[jf@nilakantha.fr](mailto:jf@nilakantha.fr)

[www.nilakantha.fr](http://www.nilakantha.fr)

Jean-François BOUILLON, pratique le yoga Iyengar depuis plus de vingt ans et l'enseigne depuis plus de douze ans au sein d'une institution de la mairie de Paris. Les stages en Bretagne ont lieu depuis 2018. C'est avec rigueur et enthousiasme qu'il partage sa passion pour cet art aux origines plurimillénaires. Le stage est ouvert à tous. De 9h à 12h du lundi au vendredi, le travail est centré sur les grands groupes de postures (debout, assis, torsion, flexion et inversion) ainsi que sur leur enchaînement (statique ou dynamique).



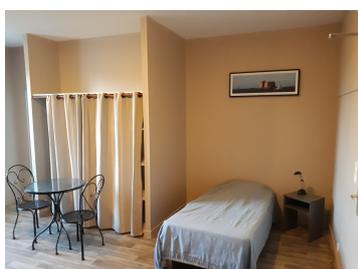
Le littoral, les plages et le sentier des douaniers (sentier côtier) sont accessibles à pied. De 17h00 à 19h30 du lundi au jeudi, la pratique sera orientée vers l'autonomie, les postures de récupération et le pranayama (technique du souffle).

Les repas sont végétariens et le repas du soir est pris en silence. L'hébergement se fait en chambre à deux, trois ou quatre lits. La salle de pratique, spacieuse et lumineuse, a vue sur mer. Quelques chambres individuelles sont disponibles sur demande avec un supplément de 80€ par rapport au tarif à deux lits, nous contacter à ce sujet.

Enseignement - 250€

Hébergement/restauration (arrivée le dimanche, départ après le repas du vendredi midi)

Chambre de trois ou quatre lits - 305€ | Chambre à deux lits - 380€



BULLETIN D'INSCRIPTION  
Stage de Yoga Iyengar  
du 16 au 21 juillet 2023  
Maison de Kerdiès, 5 route de Pérherel  
Saint Samson 29630 Plougasnou

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

Date de naissance .....

Téléphone .....

Email .....

Nombre d'années de pratique du Yoga Iyengar .....

Problèmes de santé à signaler .....

Le règlement se fait en deux chèques de 250€ et 305€ ou 380€, suivant l'hébergement choisi, à l'ordre de l'Association Nilakantha. Il est à joindre au bulletin d'inscription et à adresser par courrier à JF BOUILLON, 41 rue Victor Basch 56000 Vannes.

Pour une annulation jusqu'à deux mois avant le début du stage, les deux chèques vous seront retournés. Au delà, le chèque de 250€ est conservé. Les chèques ne seront encaissés qu'à l'issue du stage.

L'arrivée se fait à partir de 16h le dimanche et le départ le vendredi après le repas de midi. La gare SnCF la plus proche est celle de Morlaix. La liaison de Morlaix à Saint-Samson est assurée par la ligne régulière numéro 20

<https://www.lineotim.com/fr/>

Le nombre de place est limité. Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée.