



Programme de l'été 2023

Les Grands Jardins
à Vue

avec **Elisabeth Martin** Professeure certifiée de yoga IYENGAR® et de la FNEY

"Pratiquante depuis 1999, j'enseigne depuis 2005 et poursuis l'approfondissement de ma pratique en Inde et auprès de Christian Pisano et d'Alan Brown. Je voyage régulièrement en Inde pour m'imprégner de la culture dont est issu le Yoga, notamment à Pune à l'institut de yoga de la famille Iyengar."

1 Mini stage 3 jours : mercredi 21, jeudi 22, vendredi 23 Juin (sans hébergement, sans repas).

Le matin de 9h30 à 12h30 : pratique posturale, l'après-midi de 17h à 19h : restauratives.

195 €

à 400 m de la plage, dans les pins de St Brévin l'Océan,
au 4 allée des Alpes, dans une jolie salle entièrement équipée, exclusivement dédiée au yoga Iyengar.

Nombre de places : 8

2 Stage résidentiel, du lundi 3 juillet au vendredi 7 juillet accueil le dimanche 2 juillet à partir de 17h.

Le matin de 8h à 12h : pranayama, pause, pratique posturale,
l'après-midi de 17h à 19h : restauratives.

Tarifs : • Pédagogie **325 €**

• Hébergement, repas bio et végétarien, chambre partagée **385 €**

• Hébergement, repas bio et végétarien, chambre seule **485 €**

Vous serez accueillis chez Anne, à Vue, entre Nantes et l'océan, dans sa jolie demeure du 19ème,
"Les Grands Jardins" entièrement rénovée et décorée avec le plus grand soin. Une salle de yoga Iyengar y
est entièrement aménagée (cordes, matériel, etc...)

Dans un parc d'un hectare et demi, vous pourrez profiter de la piscine chauffée, de généreux espaces de
tranquillité pour vous reposer durant les temps libres.

Nombre de places : 15

3 Stage du 21 au 25 Août (sans hébergement, sans repas).

Le matin de 9h30 à 12h30 : pratique posturale, l'après-midi de 17h à 19h : restauratives.

325 €

à 400 m de la plage, dans les pins de St Brévin l'Océan,
au 4 allée des Alpes, dans une jolie salle entièrement équipée, exclusivement dédiée au yoga Iyengar.

Nombre de places : 8



Utilisé avec la permission
de BKS IYENGAR, propriétaire de la
marque.

L'organisation des stages 1 et 3, dans une ambiance maritime, estivale
et reposante, vous laisse du temps pour profiter à loisir de la plage, de la côte de Jade et du soleil.
(Ecole de surf et de char à voile, club de plage enfants à 400 m.)

Programme de l'été 2023

YOGA IYENGAR®



Fiche d'inscription

à renvoyer avant le 15 mai 2023 à

Elisabeth Martin
4 allée des Alpes
44250 Saint-Brévin les Pins

tél. 06 48 07 20 04
mail : em.7espaceyoga@gmail.com
site : www.yoga-elisabeth-martin.com

Nom _____ Prénom _____

Adresse complète _____

Tél. _____

E-mail _____

Depuis quand pratiquez-vous ? (années ou mois) _____

Avec qui ? _____

Problèmes particuliers _____

Cochez le stage choisi



Je m'inscris pour le ministage 21, 22, 23 juin



Je m'inscris pour le stage résidentiel du 3 au 7 juillet (arrivée le 2 au soir)



Je m'inscris pour le stage du 21 au 25 août

Chèque à joindre à votre bulletin d'inscription :

Stage 1 : 195 €

Stages 2 et 3 : 325 €

à l'ordre d'Elisabeth Martin

Les chèques d'arrhes ne sont pas encaissés avant les stages.

En cas de désistement après le 1 Juin 2023, les arrhes ne sont pas remboursées.

Pour les stages 1 et 3, si vous souhaitez loger sur place, la salle de pratique est située 4 allée des Alpes à St Brévin l'Océan, à 400m de la grande plage. Campings, bungalows, hôtels et locations sont nombreux à proximité.

N'hésitez pas à me contacter pour toute question.

La gare TGV de St Nazaire est à 15 minutes, nous pouvons facilement vous y accueillir.