

STAGE DE YOGA IYENGAR EN BORD DE MER

Dimanche 14 - Vendredi 19 juillet 2024

Maison de Kerdies, 5 route de Pérherel

Saint Samson, 29630 Plougasnou

Contact: Jean-François

06 27 06 66 18

jf@nilakantha.fr

www.nilakantha.fr

Jean-François BOUILLON, pratique le yoga Iyengar depuis plus de vingt ans et l'enseigne depuis plus de quinze ans au sein d'une institution de la mairie de Paris puis au centre de yoga Iyengar de Vannes où il réside depuis deux ans. 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 pris au restaurant de Kerdies et le repas du soir est pris en silence. La salle de pratique, spacieuse et lumineuse, a vue sur mer et reste ouverte 24h/24. Les chambres sont individuelles, à deux, trois ou quatre lits.

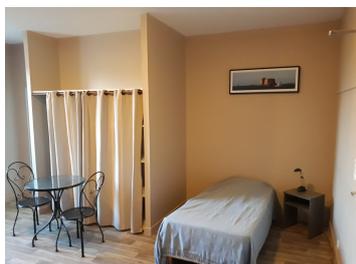
Enseignement - 250€

Hébergement/restauration

Arrivée le dimanche, départ après le repas du vendredi midi.

Chambre individuelle - 470€ | Chambre à deux lits - 390€

Chambre de trois ou quatre lits - 330€



BULLETIN D'INSCRIPTION
Stage de Yoga Iyengar
du 14 au 19 juillet 2024
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 330€, 390€ ou 470€ 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 seront encaissés une semaine avant le début 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.

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