

Printemps 2025

# STAGE YOGA

## du 7 au 9 Juin 2025

### Biarritz

Venez vous ressourcer  
au Pays Basque

290€ / stage  
tout compris

Hébergement Résidence  
hôtel Mer et golf  
Biarritz

Renseignements: Marie-France 06 26 76 28 40

[assoactivitedetente@gmail.com](mailto:assoactivitedetente@gmail.com)

[Yoga 47.sportsregions.fr](http://Yoga47.sportsregions.fr)



# Programme



## **Jour 1: Samedi 7 juin**

Arrivée à l'hôtel Mer et Golf de Biarritz à 14h

Présentation du Programme et des modalités d'hébergement.

- 14h45 / 19h Hatha Yoga
- 19h30 Dîner

## **Jour 2: Dimanche 8 juin**

- 8h / 11h30 Méditation-Pranayama et Yoga Tibétain
- 12h15 Déjeuner

Quartier libre

- 16h / 19h Yoga Egyptien et Yoga Nidra
- 19h30 Dîner

## **Jour 3: Lundi 9 juin**

- 9h / 12h Hatha Yoga
- 12h30 Déjeuner

Fin du stage

# Tarifs et Hébergement



Tous les cours et relaxations sont assurés par Marie France Pouzalgues, professeure de Yoga, depuis plus de 30 ans et diplômée de la FFHY, diplômée également en sophro-relaxation.

## Tarifs:

- Adhérent à l'association activité détente 206€, ce prix comprend l'hébergement, les repas samedi soir, dimanche soir et lundi midi. les cours de yoga et relaxation.
- Non adhérent 290€, ce prix comprend l'hébergement, les repas samedi soir, dimanche midi et soir et lundi midi. Les cours de yoga et relaxation.

Vous serez hébergé à l'hôtel " Mer et Golf " de Biarritz dans un studio 29 m<sup>2</sup>  
( 2 pers/ 2 lits

La résidence Eugénie, nichée au milieu d'un jardin de 2 Ha, surplombe l'océan et offre une splendide vue sur la côte basque, de Biarritz jusqu'à l'Espagne.

Située à peine à 300 m de la mythique plage de Marbella et 200 m du centre de thalasso-thérapie Thalmar

Elle bénéficie d'un des emplacements les plus exceptionnels de Biarritz.



## Inscription:

**Nom:**

**Prénom:**

**Adresse mail:**

**Tel:**

Je verse un acompte de 50% du montant, le reste au plus tard le 19 mai 2025

Je règle la totalité de la somme.

**Chèque à l'ordre de activité détente**

**3053 route de Saint Aignan 47140 Saint Sylvestre sur Lot**



YOGA  
Activité - Détente  
Association