

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

[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 m²
(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 thalassothérapie 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