Printemps 2020

STAGE YOGA du 23 au 25 mai 2026 Biarritz

Venez vous ressourcer au Pays Basque

290€ / stage tout compris non adhérent

Hébergement Résidence hôtel Mer et golf Biarritz

Renseignements: Marie-France 06 26 76 28 40

assoactivitedetente@gmail.com



Yoga 47.sportsregions.fr

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 sophrorelaxation.

Tarifs:

- Adhérent à l'association activité détente 210€, 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

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

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

Programme



Jour 1: Samedi 23 mai

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 24 mai

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

Quartier libre

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

Jour 3: Lundi 25 mai

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

Fin du stage



