

Printemps 2024

STAGE Hatha YOGA du 18 au 20 mai 2024 Biarritz

Venez vous ressourcer
au Pays Basque

270€ / stage
tout compris

Renseignements: Marie-France 06 26 76 28 40
Jean-Michel 06 01 91 26 92

assoactivitedetente@gmail.com

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

Hébergement et repas Végétariens
Résidence hôtel Mer et golf à Biarritz



Programme



Jour 1: Samedi 18 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 au restaurant de L'hôtel

Jour 2: Dimanche 19 Mai

- 8h / 11h30 Méditation-Pranayama et Yoga Tibétain
- 12h15 Déjeuner au restaurant de L'hôtel

Quartier libre

- 16h / 19h Yoga Egyptien et Yoga Nidra
- 19h30 Dîner au restaurant de l'hôtel

Jour 3: Lundi 20 mai

- 9h / 12h Hatha Yoga
- 12h30 Déjeuner au restaurant de l'hôtel

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 175€, ce prix comprend l'hébergement, les repas samedi soir, dimanche soir et lundi midi. les cours de yoga et relaxation.
- Non adhérent 270€, 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 29m
(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 6 mai 2024

Je règle la totalité de la somme.

Chèque à l'ordre de activité détente

Marie France Pouzalgues 3053 route de Saint Aignan 47140 Saint Sylvestre sur Lot



YOGA
Activité - Détente
Association