



YOGA DU SON, HATHA YOGA et NIDRA

6 jours, 5 nuits | Bangor, Belle Ile

JOIE – ALIGNEMENT – PROFONDEUR

Offrez-vous une pause ressourçante, en dehors de l'agitation du monde, lors de ce stage de 6 jours, ouvert à tous -dans la limite de 20 participants.

Goûtez tous les bienfaits des postures de Yoga, des sons sacrés et des méditations guidées.

Découvrez la magie de Belle Ile, son charme brut et sa côte somptueuse.

INFOS PRATIQUES

**Du 9 au 14
juillet 2021**

**Bangor,
Belle Ile en
Mer**

**Yogas
390 €
(2j 130€)**

**Pension
complète
430 €**

Le stage commencera le **samedi 9 juillet à midi**, et se terminera le **jeudi 14 juillet à midi**.

Les tarifs incluent :

- L'hébergement au [gîte Le Moulingouche](#), en chambres de deux personnes
- Trois repas par jour, 100% bio et végétariens, préparés avec soin par Lydie
- Les pratiques de Yoga du Son, Hatha Yoga, Yoga Nidra et méditations

Nous souhaitons que l'argent ne soit pas un frein. Il est possible de **réduire ses dépenses** en logeant au camping à proximité, en ne prenant que les déjeuners avec le groupe et en demandant un tarif réduit (nous contacter).

Pour toute question, contactez Pierre-Pascal :
Par email à pierrepascal@yogasonmeditation.com ou par téléphone au 06 77 97 75 07.

Retrouvez les informations et posez vos questions [sur la page dédiée à ce stage](#).

VOS ENCADRANTS



[Pierre Pascal BARON](#), formateur et enseignant de Yoga du Son

« Grâce au Yoga du Son, j'ai rencontré ma profondeur, tranquille et joyeuse. Aujourd'hui, j'aime transmettre la joie de cette rencontre avec cette partie de soi. »

Pierre-Pascal vous guidera dans les chants des sons sacrés et des mantras, pour vous amener avec délicatesse vers la profondeur de votre être.

[Anne-Gaël LAPOULLE](#), enseignante de Hatha Yoga depuis 23 ans (postures, nidra, ayurvéda, chant indien). Sa recherche est centrée sur le lien entre le travail postural et la voix.

« Établissez fermement et avec douceur votre corps dans un espace heureux. »

A travers la pratique posturale et la recherche de l'aplomb, vous pourrez repérer vos fonctionnements. Anne-Gaël vous accompagnera dans vos perceptions corporelles, et elle apportera des réajustements pour vous permettre de retrouver davantage de :

- **Fluidité** articulaire
- **Confiance** dans les appuis et la tonicité des jambes
- **Stabilité** dans votre bassin et votre axe vertébral (colonne d'air)
- **Ouverture** de la cage thoracique et de la ceinture scapulaire
- **Liens avec les 5 éléments** de la Nature, avec les Yoga Nidras



Nous serons heureux d'assurer la dynamique et la cohésion du groupe, de vous communiquer notre enthousiasme pour nos pratiques de Yoga du Son et de Hatha Yoga. Nous nous engageons à être disponibles et à votre écoute tout au long du stage.

LE PROGRAMME

Journée type

7h-8h		9h-12h30		16h-19h30	
Yoga (optionnel)	Petit déjeuner	Hatha Yoga & Nidra Yoga du Son	Déjeuner	Hatha Yoga Yoga du Son	Dîner

Les pratiques de **Hatha Yoga** dureront chacune 1h à 1h30

Les **Yoga Nidras** dureront **30 minutes** chacun

Les pratiques de **Yoga du Son** dureront chacune **1h30 à 2h**

Programme jour par jour

Samedi 9 juillet	Dimanche 10 juillet Terre	Lundi 11 juillet Eau	Mardi 12 juillet Feu	Mercredi 13 juillet Air	Jeudi 14 juillet Ether
<i>Matinée : Accueil</i>	7h : Prana Boost	7h : Auto-massages	7h : Auto-massages	7h : Prana Boost	7h : Auto-massages
<i>12h30 : Déjeuner en commun</i>	9h : Hatha Yoga Yoga Nidra Yoga du Son	9h : Hatha Yoga Yoga Nidra Yoga du Son	9h : Hatha Yoga Yoga Nidra Yoga du Son	9h : Hatha Yoga Yoga Nidra Yoga du Son	9h : Hatha Yoga Yoga Nidra Yoga du Son
16h : Hatha Yoga Yoga du Son	17h : Hatha Yoga Yoga du Son	16h : Hatha Yoga Yoga du Son	<i>Après-midi : Balade sur l'île (à vélo et à pieds)</i>	16h : Hatha Yoga Yoga du Son	<i>12h30 : Déjeuner et clôture du stage</i>

Selon les conditions météorologiques, nous pourrions être amenés à décaler au lundi 11 ou au mercredi 13 l'après-midi consacrée à la balade sur l'île.

HEBERGEMENT ET REPAS

Hébergement au [gîte Le Moulingouche](#), en chambre de 2 personnes.

Possibilité de louer des draps, housses de couette et taies d'oreillers (nous prévenir).

Prévoyez votre nécessaire de toilette dont une serviette.

Si vous souhaitez prolonger votre séjour, il est possible de rester sur place jusqu'au samedi 16 juillet 10h sans surcoût pour l'hébergement.

Tous les repas seront préparés jour après jour par Lydie, du petit-déjeuner au dîner en passant par le déjeuner. La nourriture sera végétarienne, variée et préparée à partir de produits biologiques et locaux.

Pour la petite histoire, Lydie a été la première boulangère bio à Belle-Ile, et elle a également tenu une boutique bio sur l'île.

Des collations (infusions, thés, petits gâteaux, etc) seront à disposition pendant les pauses.

ACCES

Accès train : Gare SNCF de Vannes

Accès voiture : [Liaisons maritimes](#) au départ de Quiberon, Vannes, Port Navalo, Le Croisic et La Turballe

Liaison maritime au départ de Vannes : Départs à 8h20 ([lacompaniedugolfe.fr](#)) et 8h30 ([navix.fr](#)), arrivées respectivement à 10h35 et 10h50 au port du Palais. Pour le retour, départs du Palais à 18h et arrivée à Vannes à 20h15.

Nous assurons votre transfert en voiture entre Le Palais et Bangor (entre le 9 et le 16 juillet).

MATERIEL A PREVOIR

Pour le Yoga

Prévoir une tenue ample et confortable, des chaussettes, si possible un tapis et un support pour l'assise (coussin, zafu ou banc).

Merci de préciser dans votre fiche d'inscription si vous avez besoin que nous vous fournissions un tapis et/ou un zafu.

Pour la balade et les soirées

Voici la liste des affaires à prévoir pour profiter pleinement de l'après-midi de balade sur l'île :

- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Pantalon léger, bermuda ou short + T-shirt
- Petit sac à dos

Pour la balade sur l'île, vous pouvez réserver dès à présent votre vélo (électrique) sur : <https://www.belle-ile.com/organiser/se-deplacer-sur-lile/en-deux-roues-motorises/1286901-au-numero-1>

Pour les soirées au gîte et à la plage, prévoyez :

- Une veste polaire
- Une veste coupe-vent imperméable

INSCRIPTION

Bulletin d'inscription en dernière page

Votre inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription et vos arrhes.

Pour vous inscrire par courrier, merci d'envoyer votre bulletin d'inscription rempli (voir la dernière page de ce document) et votre chèque d'arrhes de 130€.

Pour vous inscrire par email, merci d'envoyer à pierrepascal@yogasonmeditation.com les informations demandées dans le bulletin d'inscription. Par retour d'email, nous vous enverrons le RIB de l'association et vous pourrez virer les arrhes.

Comme nous engageons des frais pour la réservation du gîte, votre acompte est encaissé 15 jours après sa réception et au plus tôt le 15 avril 2022.

Accusé de réception et confirmation

Lorsque nous sommes en possession de votre bulletin d'inscription et de votre acompte, nous vous envoyons un accusé de réception par email.

Lorsque le stage est assuré, nous vous adressons votre confirmation définitive.

Annulation

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant ou pour raison médicale ou familiale justifiée), les frais d'annulation sont les suivants :

- Avant le 15 avril 2022 : pas de frais d'annulation
- Après le 15 avril 2022 : la totalité de l'acompte

Bulletin à renvoyer à :
Association Mantra Yoga
7 La bluterie
44680 Sainte Pazanne



www.yogasonmeditation.com

Hatha Yoga & Yoga du Son à Belle Ile

Bulletin d'inscription

Je m'inscris au stage **du 9 au 16 juillet à Bangor**. Je remplis la présente fiche d'inscription et je joins un chèque d'arrhes de 130 euros, à l'ordre de « AMY » (Association Mantra Yoga). Le solde de l'inscription sera à régler sur place le premier jour du stage.

Nom	
Prénom	
Adresse	
Code Postal	
Ville	
Téléphone portable	
Adresse email	

Options de séjour, d'hébergement et de restauration

Stage 6 jours (390 €)

Découverte 2 jours (130 €)

Hébergement au gîte Le
Moulingouche, en pension complète
(430 €)

OUI

NON

Besoin de drap, housse de couette
et taie d'oreiller

OUI

NON

Régime alimentaire, préciser :

Sans gluten

Sans lactose

Autre, préciser :

Besoin d'un tapis

OUI

NON

Besoin d'un zafu

OUI

NON

Lieu et Date :

Signature :