



## 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 6 au 11  
juillet 2024**

**Bangor,  
Belle Ile en  
Mer**

**Enseignements  
450 €  
(2j 140€)**

**Pension  
complète  
420 €**

Le stage commencera le **samedi 6 juillet à midi**, et se terminera le **jeudi 11 juillet à 15h**.

Enseignements : 5 journées de pratiques de Yoga du Son, Hatha Yoga et Yoga Nidra

Pension complète : hébergement en gîte, mobile-home ou cabane à Bangor et trois repas par jour, 100% bio et végétariens

Nous souhaitons que l'argent ne soit pas un frein. Il est possible de réduire ses dépenses en logeant en camping, 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](mailto: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 25 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

9h-12h	12h-13h		16h-17h	17h-19h30	
<b>Hatha Yoga &amp; Yoga Nidra</b>	<b>Yoga du Son</b>	Déjeuner	<b>Hatha Yoga</b>	<b>Yoga du Son</b>	Dîner

## Programme jour par jour

<b>Samedi 6 juillet</b>	<b>Dimanche 7 juillet</b>	<b>Lundi 8 juillet</b>	<b>Mardi 9 juillet</b>	<b>Mercredi 10 juillet</b>	<b>Jeudi 11 juillet</b>
<i>Matinée : Accueil</i>	7h : Marche en nature	7h : Prana Boost	7h : Marche en nature	7h : Prana Boost	7h : Marche en nature
<i>12h30 : Déjeuner en commun</i>	<b>9h-13h :</b> Hatha Yoga & Yoga du Son	<b>9h-13h :</b> Hatha Yoga & Yoga du Son	<b>9h :</b> Hatha Yoga & Yoga du Son	<b>9h-13h :</b> Hatha Yoga & Yoga du Son	<b>9h :</b> Hatha Yoga & Yoga du Son
<b>16h :</b> Hatha Yoga & Yoga du Son	<b>16h-19h30 :</b> Hatha Yoga & Yoga du Son	<b>16h-19h30 :</b> Hatha Yoga & Yoga du Son	<i>Après-midi : Balades sur l'île</i> <b>18h-19h30 :</b> Yoga du Son	<i>Après-midi : Balades sur l'île</i> <b>18h-19h30 :</b> Yoga du Son	<i>13h : Déjeuner et clôture du stage</i>

# HEBERGEMENT ET REPAS

---

Hébergements possibles :

- Au [gîte de Bangor](#), en chambre de 2 personnes (draps en sus)
- En mobil-home 4 places (2 chambres de 2, draps inclus) au camping
- En cabane (1 ou 2 places, draps inclus) au camping

Le gîte et le camping sont situés à proximité immédiate de la salle de pratique.

Prévenez-nous si vous souhaitez prolonger votre séjour après le jeudi 17.

La nourriture sera végétarienne, variée et préparée à partir de produits biologiques et locaux.

## 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 ([lacompagniedugolfe.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** (du 12 au 18 août).

## MATERIEL A PREVOIR

---

Prévoyez votre nécessaire de toilette dont une serviette.

### 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).

Précisez dans votre fiche d'inscription si vous avez besoin de prêt de tapis et/ou zafu.

### Pour la balade et les soirées

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

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

# INSCRIPTION

---

## **Inscription par courrier**

Pour vous inscrire par courrier, merci d'envoyer votre bulletin d'inscription rempli (en dernière page de ce document) et votre chèque d'arrhes de 150€.

## **Inscription en ligne**

Pour vous inscrire en ligne, merci d'envoyer un email à [pierre.pascal@yogasonmeditation.com](mailto:pierre.pascal@yogasonmeditation.com) en précisant :

- Vos souhaits d'hébergement : gîte, mobile-home, cabane ou autre
- Vos dates et heures d'arrivée et de départ prévues
- Vos éventuelles intolérances ou allergies alimentaires
- Le matériel que vous avez besoin que nous vous prêtons (tapis et/ou zafu)

Par retour d'email, nous vous confirmerons la prise en compte de votre inscription et nous vous enverrons les coordonnées de l'association afin que vous puissiez verser votre acompte.

## **Accusé de réception et confirmation**

Nous vous confirmons votre inscription, par email, dès que nous recevons votre bulletin d'inscription et votre acompte.

Sauf contre ordre de votre part, l'acompte est encaissé à la mi-juin.

## **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 1<sup>er</sup> juin 2024 : pas de frais d'annulation
- Après le 1<sup>er</sup> juin 2024 : la totalité de l'acompte

En cas d'un improbable désistement de notre part, vous récupéreriez la totalité de votre acompte.

Partie à conserver

## YOGA DU SON, HATHA YOGA & NIDRA

Du 6 juillet 12h au 11 juillet 15h

Bangor, Belle Ile en Mer

### Joie – Alignement - Profondeur

#### JOURNEE TYPE

7h – 8h	9h-13h	16h-19h30
<b>Yoga</b> (optionnel)	<b>Hatha Yoga</b> & <b>Yoga du Son</b>	<b>Hatha Yoga</b> & <b>Yoga du Son</b>

#### TARIFS

Frais pédagogiques

6 jours : 450 €

Découverte 2 jours : 140€

Hébergement et repas

Pension complète en gîte :

420 € pour les 6 jours

Camping, tarif réduit : nous contacter

[pierrepascal@yogasonmeditation.com](mailto:pierrepascal@yogasonmeditation.com)

Partie à renvoyer à :

Association Mantra Yoga, 7 La Bluterie, 44680 Sainte Pazanne

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### YOGA DU SON, HATHA YOGA & NIDRA

#### 6 au 11 juillet 2024

Bulletin à renvoyer à :

Association Mantra Yoga  
7 La Bluterie  
44680 Sainte Pazanne

Nom	
Prénom	
Portable (ou tel)	
Email	

Arrivée le __/07 à ____h	Départ le __/07 à ____h
--------------------------	-------------------------

Hébergement en :	<input type="checkbox"/> Gîte	<input type="checkbox"/> Mobile-home	
	<input type="checkbox"/> Besoin de draps		
	<input type="checkbox"/> Cabane	<input type="checkbox"/> Autre	
Besoin de tapis de yoga :	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	
Besoin de zafu :	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	
Régime alimentaire, préciser :			

Merci de joindre votre chèque d'acompte de 150€ à l'ordre de « Association Mantra Yoga ».

Lieu et Date :

Signature :