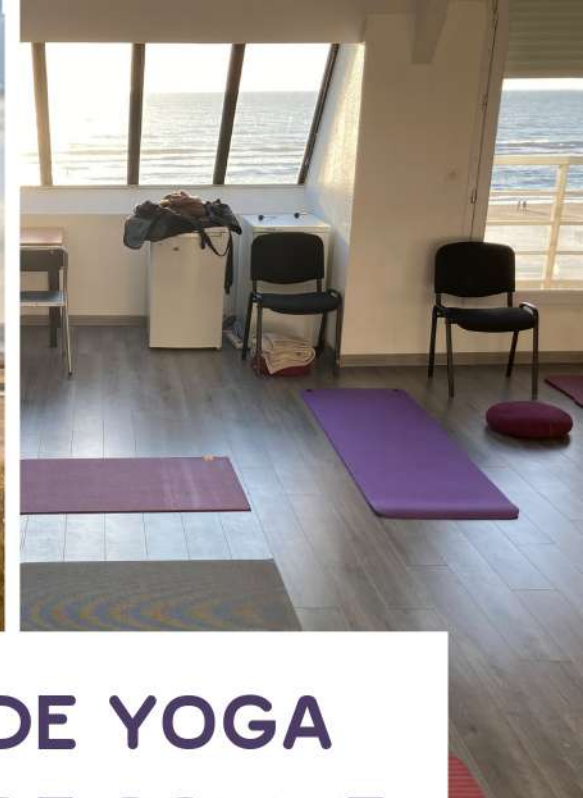


La pratique du Yoga dans ce cadre paisible et naturel favorisera l'intériorité et un retour sur soi. La mobilisation conjointe du corps et de la respiration associée à la pratique de la méditation installera l'état de bien-être et d'équilibre recherché : une qualité de présence à soi et aux autres.

« Le succès du Yoga ne réside pas dans la capacité à pratiquer des postures mais dans la manière dont il change positivement la façon dont nous vivons notre vie et nos relations. » **T.K.V Desikachar**

Contact :
Renseignements et inscription :
Bruno CASSIANI-INGONI et Corinne BEURTEY
Tél : 06 70 35 26 48 / 06 70 35 26 49



STAGE DE YOGA EN BAIE DE SOMME du 23 au 25 avril 2027



Programme

Ces pratiques sont accessibles à toutes et tous, et les adaptations dans les postures permettent de respecter les spécificités de chacun.e.

- deux sessions de Yoga de 1h30 en matinée et fin de journée : pratiques douces de postures, techniques respiratoires, méditation
- marche méditative sur les plages de Fort-Mahon, Quend, Baie d'Authie
- ateliers et temps d'échange autour des différentes dimensions du Yoga et de la santé énergétique
- temps libres pour vous reposer et profiter de l'environnement (balades, visites, découvertes)

Nombre de participants

10-12 personnes.

Tarifs

Les prix pour le stage et l'hébergement sont indiqués ci-dessous :

- Prix du stage par personne : 190 € incluant l'enseignement du yoga et de la méditation : pratiques en salle et en extérieur, temps didactiques
- Pour l'hébergement : prix des chambres en demi-pension nuit + petit déjeuner + diner (hors boisson)

Le tarif en chambre double ou twin (lits séparés)

- En chambre standard vue mer : 85.00 € par nuit et par personne
- En chambre supérieure vue mer : 93.00 € par nuit et par personne

Draps et serviettes de toilette sont fournis par l'hôtel. Penser à apporter votre matériel de yoga (tapis, coussin) ou à nous signaler si vous n'en avez pas.

En cas de difficulté financière, nous contacter.

Le stage sera animé par Corinne et Bruno

Corinne BEURTEY pratique le Yoga et la méditation depuis plus de 30 ans et a été formée à la Méditation et au yoga par May KAZAN et a suivi la formation de professeur de Yoga de Bernard BOUANCHAUD. Elle se forme à l'Ayurveda et au chant védique.

Bruno CASSIANI-INGONI est engagé dans la pratique et l'étude du Yoga depuis 1979 qu'il transmet avec passion depuis 20 ans. Il a suivi l'enseignement de Bernard BOUANCHAUD dans la lignée de T. KRISHNAMACHARYA.

Dates et horaires

Du vendredi 23 avril 2027 soirée (RV pour le dîner puis présentation du stage et méditation courte à 20h30) au dimanche 25 avril 2027, à 13h00.

Lieu : Fort-Mahon - Baie de Somme

Le stage aura lieu à Fort-Mahon. Vous serez logés dans un hôtel en bord de mer. Pour la pratique du Yoga et de la méditation, nous disposerons d'une très agréable salle, spacieuse, et avec vue sur mer.

