

# STAGE DE YOGA IYENGAR EN BORD DE MER

Dimanche 13 - Vendredi 18 avril 2025  
Maison de Kerdies, 5 route de Pérherel  
Saint Samson, 29630 Plougasnou

Contact: Jean-François  
06 27 06 66 18  
[jf@nilakantha.fr](mailto:jf@nilakantha.fr)  
[www.nilakantha.fr](http://www.nilakantha.fr)

Jean-François BOUILLON, pratique le yoga Iyengar depuis plus de vingt ans et l'enseigne depuis plus de quinze ans au sein d'une institution de la mairie de Paris puis au centre de yoga Iyengar de Vannes où il réside depuis trois ans. Les stages en Bretagne ont lieu depuis 2018. C'est avec rigueur et enthousiasme qu'il partage sa passion pour cet art aux origines plurimillénaires. Le stage est ouvert à tous. De 9h à 12h du lundi au vendredi, le travail est centré sur les grands groupes de postures (debout, assis, torsion, flexion et inversion) ainsi que sur leur enchaînement (statique ou dynamique).



Le littoral, les plages et le sentier des douaniers (sentier côtier) sont accessibles à pied. De 17h00 à 19h30 du lundi au jeudi, la pratique sera orientée vers l'autonomie, les postures de récupération et le pranayama (technique du souffle).

Les repas sont pris au restaurant de Kerdies et le repas du soir est pris en silence. La salle de pratique, spacieuse et lumineuse, a vue sur mer et reste ouverte 24h/24. Les chambres sont individuelles, à deux, trois ou quatre lits.

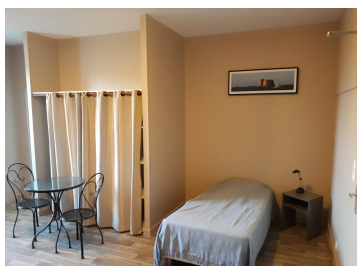
Enseignement - 250€

Hébergement/restauration

Arrivée le dimanche, départ après le repas du vendredi midi.

Chambre individuelle - 470€ | Chambre à deux lits - 390€

Chambre de trois ou quatre lits - 330€



BULLETIN D'INSCRIPTION  
Stage de Yoga Iyengar  
du 13 au 18 avril 2025  
Maison de Kerdiès, 5 route de Pérherel  
Saint Samson 29630 Plougasnou

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

Date de naissance .....

Téléphone .....

Email .....

Nombre d'années de pratique du Yoga Iyengar .....

Problèmes de santé à signaler .....

Le règlement se fait en deux chèques de 250€ et 330€, 390€ ou 470€ suivant l'hébergement choisi, à l'ordre de l'Association Nilakantha. Il est à joindre au bulletin d'inscription et à adresser par courrier à JF BOUILLON, 41 rue Victor Basch 56000 Vannes.

Pour une annulation jusqu'à deux mois avant le début du stage, les deux chèques vous seront retournés. Au delà, le chèque de 250€ est conservé. Les chèques seront encaissés une semaine avant le début du stage. L'arrivée se fait à partir de 16h le dimanche et le départ le vendredi après le repas de midi.

La gare Sncf la plus proche est celle de Morlaix.

La liaison de Morlaix à Saint-Samson est assurée par la ligne régulière numéro 20.

Le nombre de place est limité. Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée.