Deux stages de yoga Iyengar en bord de mer en 2027

Du dimanche 25 au vendredi 30 avril & du dimanche 18 au vendredi 23 juillet

Maison de Kerdiès, 5 route de Pérherel — Contact : JF 06 27 06 66 18
Saint Samson, 29630 Plougasnou — www.nilakantha.fr / jf@nilakantha.fr

Jean-François BOUILLON, pratique le yoga Iyengar depuis plus de vingt cinq ans et l'enseigne depuis vingt ans dans diverses structures, d'abord à Paris puis au centre de yoga Iyengar de Vannes. 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 toutes et tous. De 9h à 12h en matinée, le travail est centré sur les grands groupes de postures (debout, assis, torsion, flexion et inversion) ainsi que sur leur enchaînement (statique ou dynamique).

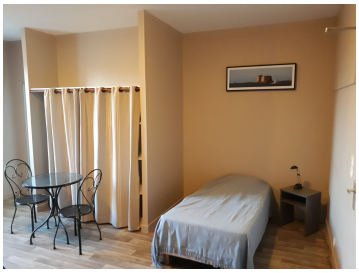


Le littoral, les plages et le sentier des douaniers (sentier côtier) sont accessibles à pied. De 17h00 à 19h30, la pratique sera orientée vers l'autonomie, les postures de récupération et le pranayama (technique du souffle).

Les repas sont végétariens, préparés par nos soins, d'inspiration ayurvédique et à base de produits locaux et biologiques. La salle de pratique, spacieuse et lumineuse, offre une vue sur mer et reste ouverte 24h/24. Les chambres sont individuelles, à deux, trois ou quatre lits.

Enseignement - 250€
Hébergement & restauration
Chambre individuelle - 470€ | Chambre à deux lits - 390€
Chambre de trois ou quatre lits - 330€
Arrivée le dimanche à partir de 16h, départ après le repas de midi du vendredi.





BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage de Yoga Iyengar

- du 25 au 30 avril 2027 - du 18 au 23 juillet 2027 - (rayer la mention inutile)

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 le dimanche à partir de 16h (pas de cours de yoga le dimanche) et le départ après le repas de midi du vendredi. La gare Sncf la plus proche est celle de Morlaix.

La liaison de *Morlaix* à *Saint-Samson-Chapelle* est assurée par la ligne numéro 20 à réserver au 02 98 88 82 82.

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