

## Stage « Se ressourcer à l’océan : Yoga, sport et bien-être » à Mimizan (40) – Vacances de la Toussaint 2022



Un séjour de 4 jours ou d’une semaine, au choix, à Mimizan dans les Landes.

Les matins seront dédiés à la pratique du Yoga avec une petite séance collective en fin de journée. Les après-midis seront libres avec toutes les possibilités disponibles sur place : natation, randonnées pédestres, à vélo, spa & bien-être, surf...

Le stage sera animé par Emmanuel Bernard.

### Les Formules :

#### Formule longue :

Une semaine du samedi 29 octobre fin d’après-midi au samedi 5 novembre matinée.  
6 jours d’activités, 7 nuits.

#### Formule courte :

4 jours du samedi 29 octobre fin d’après-midi au mercredi 2 novembre fin d’après-midi.  
4 jours d’activité, 4 nuits.



### Hébergement :

Grand gîte à 500m de la plage avec chambres individuelles (en option), à deux (formule retenue) ou plus (en option). Les salles de bains sont privatives. Les draps et linge de toilette sont fournis (possibilité d’apporter son propre linge).



## Côté Yoga :

les pratiques mises en œuvre sont toutes axées vers la rencontre de soi. Elles s'organisent de façon à "ouvrir des portes" en notre corps et notre conscience.

La pratique du Yoga en solo est notre fil conducteur.

La pratique du yoga à 2 nous permet d'aller en profondeur et en découverte de soi.

Nous profitons de l'énergie du groupe, de sa dynamique pour aller plus loin dans notre pratique personnelle. D'autres pratiques viennent compléter le stage et s'adaptent à ce que vit le groupe. Ce peuvent être des yoga nidra, des pratiques issues de disciplines psycho-corporelles, comme la kinésiologie, les réflexes archaïques... ou des surprises.

Des temps de parole permettent à ceux qui le veulent de s'exprimer sur leur vécu et d'ainsi intégrer plus facilement ce qu'ils ont rencontré durant le stage.

## Notre enseignant :

Emmanuel Bernard enseigne depuis 1998. Par passion et afin de transmettre un enseignement vivant, il a constamment continué à se former. Il a approfondi des aspects spécifiques du yoga (certains courants ou le yoga pour les enfants et adolescents) et a élargi son champ d'investigation et nous le fait partager de façon indirecte par sa pédagogie : sophrologie, méthode Serge Wilfart, énergétique, kinésiologie...

Son yoga est un yoga lent, introspectif, expérimental, fruit des enseignements qu'il a reçus et de sa pratique personnelle. La pratique à deux a une place importante dans sa pédagogie, parmi ces outils de travail sur la verticalité et la respiration.



## Côté Activités :

- Natation : piscine à 15 mn à vélo, (*possibilité de privatisation de ligne avec entraîneur*) ;
- Randonnées pédestres (*sentiers de randonnée balisés, Parc National des Landes, sentier côtier*) ;
- Cyclotourisme (*voies cyclables, location de vélos possibles si non disponibles au gîte*)
- Spa et soin bien-être ;
- Autres : surf, parcours frisbee, basket, football,...

## Tarifs :

*Notre association est à but non lucratif. Notre but est de rendre ce stage accessible au plus grand nombre. En fonction du nombre de participants, nous ajusterons les tarifs à la baisse.*

### *A ce jour :*

- Formule une semaine : 835€,
- Formule 4 jours : 550€.

### *Ces tarifs comprennent :*

- Chambre double avec salle de bain privative, draps et linge de bain fournis ;  
*Chambres individuelles en option ; possibilité d'apporter son linge et d'hébergement en dortoirs si besoin.*
- Pension complète (possibilité de pique-nique à emporter) ;
- Yoga.

### *Ces tarifs ne comprennent pas :*

- Transports, cependant nous faciliterons les co-voiturages ;
- Dépenses individuelles liées notamment aux activités sportives et bien-être.

**Nous contacter : [corps-explore@laposte.net](mailto:corps-explore@laposte.net) 06 83 85 12 26**