RETRAITE YOGA

Les Saintes Maries de la Mer

6 au 9 Mai 2027



Approfondissez votre pratique avec

Mario AMBROSINI

Lieu du stage : Complexe Sportif Marius Alliet
2 Rue Roger Delagnes
13460 LES SAINTES MARIES DE LA MER

PROGRAMME

- **Les INVERSIONS**

Vous progresserez dans les postures inversées en commençant par des échauffements et des exercices spécifiques pour travailler les inversions sur la tête (Sirsasana), sur les avant-bras (Pincha) et sur les mains (Adho Mukha Vrkasana).

- **Les OUVERTURES**

Travaillez vos ouvertures des épaules, du cœur, du buste à travers plusieurs asanas : Salabhasana, Bhujangasana, Ustrasana, Dhanurasana, Urdhva Dhanurasana.

- **Les OUVERTURES de HANCHES**

Travaillez l'ouverture des hanches à travers plusieurs asanas : Malasana, Skandasana, Utthan Pristhasana, Upavistha Konasana.

Chaque cours débutera par une séance de Pranayama et sera suivi d'une séquence de vinyasa correspondant au thème à travailler.

Jeudi 6 Mai 2027
- Accueil à partir de 16h 00, accueil
- 17h 00 / 19h 30 : Cours (Pranayama, Vinyasa et thème spécifique)

Vendredi 7 Mai 2027
- 9h 00 / 12h 00 : Cours (Pranayama, Vinyasa et thème spécifique)
- 14h 30 : Activités en commun (pour ce qui le souhaite) : visite de la ville et de l'église fortifiée…
- 17h 30 / 19h 30 : Cours (Pranayama, Vinyasa et thème spécifique, Yin Yoga)

Samedi 8 Mai 2027
- 9h 00 / 12h 00 : Cours (Pranayama, Vinyasa et thème spécifique)
- 14h 30 : Activités en commun (pour ce qui le souhaite) : promenade en bateau, promenade à cheval
- 17h 30 / 19h 30 : Cours (Pranayama, Vinyasa et thème spécifique, Yin Yoga)

Dimanche 9 Mai 2027
- 9h 00 / 12h 00 : Cours (Pranayama, Vinyasa et thème spécifique)

Renseignements : 07 66 26 00 49 // Mail : contact@maryga.fr // Site : www.maryoga.fr

INSCRIPTION ET PAIEMENT

(hébergement et repas non inclus)

Spécial Early Bird (jusqu'au 07/03/27) :

- Stage : 140 €

Tarif normal (après le 07/03/27) :

- Stage : 150 €

Vous inscrire (*) :

- Envoyer votre « bulletin d'inscription » par mail à contact@maryoga.fr

- A réception de votre bulletin et si votre inscription est validée **(**)**, vous recevrez un mail de confirmation de votre inscription et vous devrez régler le stage.

- Tarif Early Bird : le stage devra être réglée au plus tard le 07/03/27 (règlement par virement bancaire ou CB (un lien vous sera envoyée).

- Tarif Normal : le stage devra être réglée au plus tard le 25/04/27 (règlement par virement bancaire ou CB (un lien vous sera envoyée).

(*) Aucune inscription ne sera prise par SMS ou WhatsApp auprès de Mario ou Véronique, l'inscription se fait obligatoirement par mail.
(**) Du fait du nombre limité de places, merci d'attendre la confirmation de votre inscription pour le règlement du stage.

Annulation :
Du fait de l'association organisatrice : si le nombre d'inscrits est insuffisant (nombre d'inscrits minimum : 10 personnes). Cette annulation entraîne le remboursement des sommes versées.
Du fait du stagiaire : il est impératif d'avertir les organisateurs. Si l'annulation intervient avant le 15/03/27, les arrhes seront remboursées en totalité, si l'annulation intervient après le 15/03/27, la moitié des arrhes seront remboursés sauf cas de force majeure.

HEBERGEMENT ET RESTAURATION

Ou dormir ?

Le village des Saintes Maries de la Mer dispose de nombreux hôtels familiaux, gîtes, chambres d'hôtes, résidences de vacances et campings qui vous accueillent tout au long de l'année.

Notre hôte Hervé, vous recommande (à proximité de la salle de pratique) :

Hôtel Le Mirage
14 Rue Camille Pelletan
13460 Les Stes Maries de la Mer
Tél : 04 90 97 80 43

Hôtel Les Arcades
5 Rue Paul Hermman
13460 Les Stes Maries de la Mer
Tél : 04 90 97 73 10

Pensez simplement à anticiper votre réservation d'hébergement !

Où manger ?
Côté restauration, l'offre locale est très variée. Sur place, notre hôte Hervé nous recommandera ses meilleures adresses de restaurants pour nous retrouver et partager des moments de convivialité ensemble, si vous le souhaitez.

LES SAINTES MARIES DE LA MER

La ville des Saintes-Maries-de-la-Mer est une charmante commune littorale, considérée comme la capitale de la Camargue. Nichée entre le delta du Rhône et la mer Méditerranée, ce village de pêcheurs est une destination unique en France, réputée pour ses traditions fortes, sa nature sauvage, il est entouré du Parc Régional de Camargue.

Quelques activités incontournables à faire aux Saintes-Maries-de-la-Mer (classées par thématique) :

Nature & Faune
- Observer les flamants roses : Au Parc ornithologique du Pont de Gau, pour approcher des centaines d'oiseaux sauvages en liberté le long de sentiers aménagés.
- Faire une balade à cheval : Une randonnée guidée sur un cheval blanc de race Camargue, à travers les marais et sur les plages de sable fin.

Culture & Traditions
- Visiter la ville : Flâner dans ses ruelles piétonnes blanchies à la chaux permet de découvrir une ambiance ibérique et provençale très marquée.
- Visiter l'Église fortifiée : Découvrir la crypte de Sainte Sara (patronne des Gitans) et monter sur le toit-terrasse pour admirer la vue panoramique sur la mer et le village.
- Découvrir les traditions taurines aux Arènes : Assister à une course camarguaise, un spectacle traditionnel d'agilité entre raseteurs et taureaux, sans mise à mort.

Détente & Terroir
- Profiter des plages : Se détendre sur la plage des Arènes ou de Crin Blanc, ou explorer la digue à vélo le long de la mer.
- Déguster les spécialités locales : Goûter la gardiane de taureau, les tellines (petits coquillages) et le riz de Camargue dans les ruelles piétonnes du centre.

Nous serons ravis de vous accueillir prochainement !