STAGE INTENSIF
DE YOGA :
Inversions et Energie
HAGETMAU
5 et 7 Février 2027



Approfondissez votre pratique avec
Mario AMBROSINI

Venez nous rejoindre pour un week-end complet de Vinyasa Yoga en pleine nature !

Lieu du stage : Complexe Sportif La Cité Verte
Place de Tordesillas
40700 HAGETMAU

PROGRAMME

Thèmes abordés :

Module 1 - Pranayama et Nettoyage énergétique :
- Kapalabhati
- Nadi shodhana

Module 2 - Mobilité, Souplesse et Force :
- Ouverture des épaules
- Ouverture des hanches
- Back-bend

Module 3 – Flow de transition :
- Les flexions (lâcher prise)
- Les extensions (ouverture du cœur)
- Les transitions dynamiques (enchaînements fluides, vinyasa traditionnel)

Module 4 – Inversions :
- Construire les fondations, vaincre la peur et s'élever sur différentes bases d'appui : sur la tête (Sirsasana), sur les avant-bras (Pincha Mayurasana), sur les mains (Adhomukha vrksasana)
- Clôture et Intégrations : contre-postures et Savasana

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

Niveau requis :
Ce stage est ouvert à tous les niveaux (des variations seront proposés pour chaque posture) mais il est recommandé d'avoir déjà une première expérience du yoga.
Les participants doivent être en bonne condition physique afin de suivre des séances de pratique intensive pouvant durer plus de 2 heures, incluant également des temps de relaxation.

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

Vendredi 5 Février 2027
- Accueil à partir de 16h 00, accueil et répartition dans les chambres
- 17h 00 / 19h 00 : Cours (Pranayama, Vinyasa et thème spécifique, Relaxation)
- 19h 30 : Dîner

Samedi 6 Février 2027
- 7h 30 : Petit déjeuner sucré/salé
- 9h 00 / 12h 00 : Cours (Pranayama, Vinyasa et thème spécifique, Relaxation)
- 12h 30 : Déjeuner
- 14h 30 / 17h 30 : Cours (Pranayama, Vinyasa et thème spécifique Relaxation)
- 19h 30 : Dîner

Dimanche 7 Février 2027
- 7h 30 : Petit déjeuner sucré/salé
- 9h 00 / 12h 00 : Cours (Pranayama, Vinyasa et thème spécifique, Relaxation)
- 12h 30 : Déjeuner
- 14h 30 / 16h 30 : Cours (Pranayama, Vinyasa et thème spécifique, Relaxation)

INSCRIPTION ET PAIEMENT

Prix de la retraite : 290 € Tout inclus

Le prix de la retraite comprend :

- les cours de yoga,
- l'hébergement collectif : 16 places réparties par Bungalows de 3 ou 4 personnes, lits faits ; des informations complémentaires vous seront transmises au mois de janvier-février
- la restauration : petit-déjeuner, déjeuner et diner.

Vous inscrire (*) :
- Envoyer votre « bulletin d'inscription » par mail à contact@maryoga.fr

- A réception de votre bulletin, si votre inscription est validée (**), vous recevrez un mail de confirmation et vous devrez régler un acompte de 30 %, soit 87 € avant le **30/11/26**. Ceci validera la réservation de votre séjour (paiement par virement bancaire ou CB (lien CB transmis)).

- Le solde de la retraite (prix total – acompte réglé), soit 203 €, devra être payé avant le 15/01/27.

(*) 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 versement de l'acompte.

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 30 Janvier 2027, les arrhes seront remboursées en totalité, si l'annulation

intervient après le 30 Janvier 2027, la moitié des arrhes seront remboursés sauf cas de force majeure.

LA CITE VERTE d'HAGETMAU

La Cité Verte est un Complexe Sportif International unique dans tout le grand Sud-Ouest, qui s'étend sur près de 30 hectares. A l'instar d'un village olympique qui réunit sur un même lieu hébergement, restauration et installations sportives, la Cité Verte vous offre toute ses infrastructures dans un esprit de convivialité.
Après votre pratique, vous pourrez profiter du sauna et des installations sportives.

Nous serons ravis de vous accueillir prochainement !