

RETRAITE
Pratique Intensive
à HAGETMAU

Y

O

G

A

13 au 15 Mars 2026

**FORMULE
TOUT COMPRIS**

290 €

- Cours
- Hébergement collectif
- Restauration
- Accès aux installations sportives : sauna, piscine...

**à La Cité Verte
Complexe Sportif International
Place de Tordesillas
40700 HAGETMAU**

Informations et Inscription :
www.marygoa.fr ou contact@maryyoga.fr

RETRAITE YOGA Pratique Intensive HAGETMAU

13 au 15 Mars 2026

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

Cette retraite sera répartie en **3 thèmes** :

- 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.

Vendredi 13 Mars 2026

- 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 14 Mars 2026

- 7h 30 : Petit déjeuner sucré/salé
- 9h 00 / 12h 00 : Cours (Pranayama, Vinyasa et thème spécifique, Relaxation)
- 12h 30 : Déjeuner
- 15h 00 / 18h 00 : Cours (Pranayama, Vinyasa et thème spécifique Relaxation)
- 19h 30 : Dîner

Dimanche 15 Mars 2026

- 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 : 15 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 dîner.

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 **15/11/25**. 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 30/01/26.

(*) 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 2026, les arrhes seront remboursées en totalité, si l'annulation intervient après le 30 Janvier 2026, 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 !

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom et Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Numéro de téléphone :

Adresse mail :

Pratiquez-vous le yoga de façon : ☐ ponctuelle ☐ régulière

Restauration :

	OUI	NON	Précisez
Allergie(s) alimentaire(s)			
Régime alimentaire			

Inscription et Paiement :

Prix total (TOUT INCLUS)	290 €
Acompte à régler à l'inscription, avant le 15/11/25	87 €
Solde à régler avant le 30/01/26	203 €

Mode de règlement : ☐ Chèque à l'ordre de MARYOGA

☐ Espèce ☐ CB (un lien de paiement vous sera transmis)

☐ Virement RIB - identifiant national de compte
National Bank Account Number

ETABLISSEMENT	GUICHET	N°COMPTE	CLÉ RIB	DOMICILIATION
20041	01001	2300573S022	83	BORDEAUX CENTRE FINANCIER

Fait à Le.....

Signature :