

STAGE INTENSIF DE YOGA : Inversions et Energie LA TESTE DE BUCH 14 et 15 Novembre 2026

Approfondissez votre pratique avec
Mario AMBROSINI



Venez nous rejoindre pour un week-end complet de Vinyasa Yoga au Bassin d'Arcachon !

Lieu du stage : Complexe Sportif Jean Passicousset
 Impasse des Glycines
 Salle des Sports Doux
 33260 LA TESTE DE BUCH

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

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.

Samedi 14 Novembre 2026

- Accueil à partir de 8h 30
- 9h 30 / 12h 30
- 14h 30 / 17h 30

Dimanche 15 Novembre 2026

- 8h 30 / 11h 30
- 13h 30 / 16h 00

INSCRIPTION ET PAIEMENT

(hébergement et repas non inclus)

Spécial Early Bird (jusqu'au 25 octobre 26 inclus) :

- Week-end complet : 110 €
- La journée : 60 €

Tarif normal (après le 25 octobre) :

- Week-end complet : 120 €
- La journée : 70 €

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 25/10/26 (règlement par virement bancaire ou CB (un lien vous sera envoyée)).

- Tarif Normal : le stage devra être réglée au plus tard le 11/11/26 (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 du stagiaire : il est impératif d'avertir les organisateurs. Si l'annulation intervient avant le 01/11/2026, le montant versé sera remboursé en totalité, si l'annulation intervient après le 08/11/26, la moitié du montant versé seront remboursés sauf cas de force majeure.

Au plaisir de vous accueillir prochainement !