

Stage de Yoga Iyengar® En famille en Croatie

Sur l'île de Lastovo

Du lundi 20 au samedi 25 Août 2018 inclus

Yoga Iyengar® pour les confirmés et les débutants

Les horaires sont susceptibles de modification en fonction des activités annexes proposées.

Formule pratiquant confirmé

Pour suivre ce stage, il faudra avoir suivi au moins une année complète de pratique de la méthode Iyengar®

8h à 11h pratique des postures (1h de cours seulement le samedi matin)

12h à 13h pranayama

Pour les participants qui ne sont pas des élèves réguliers du centre, un entretien préalable est requis

Formule débutant

Accessible aux personnes qui débutent la méthode Iyengar®

Tous les soirs de 18h à 19h30 : Cours débutant selon la méthode Iyengar®

Pour les débutants qui n'ont jamais pris de cours avec nos enseignants, un certificat médical est demandé

Le lieu

L'hôtel Solitudo ***

<http://www.hotel-solitudo.com/fr>

se trouve sur l'île de Lastovo

<http://www.adriatic.hr/fr/guide/dalmatie-ile-lastovo/ri-13>

<https://www.voyageencroatie.com/ile-de-lastovo/>

<http://www.encroatie.com/dalmatie-sud/lastovo/>

<https://www.adriagate.com/Croatie-fr/ile-de-lastovo>

Les chambres ont une vue sur la mer, l'air conditionné, la télévision et un réfrigérateur

Pour s'y rendre

Deux options s'offrent à vous

- Par **Split**

Prenez le temps de visiter la vieille ville de [Split](#) c'est une merveille !

Vous pourrez en profiter pour visiter d'autres îles de la Dalmatie comme [Hvar](#) et [Korcula](#)

Reservez vos billets en ligne sur :

<http://www.jadrolinija.hr/en/ferry-croatia>



- Par **Dubrovnik** (pour les amateurs de Game of Throne !)

Vous ferez alors escale à [Korcula](#)

Prenez le temps de visiter la vieille ville de Korcula c'est aussi une merveille !

Plus de renseignement sur les transports [sur demande](#)

Activités annexes

L'hôtel Solitudo *** propose par ailleurs un sauna, des cours de plongée, Kayak pour les enfants, excursions dans la nature et en bateau etc. : <http://www.hotel-solitudo.com/fr/les-contenus>

Des cours de voile peuvent être organisés sur demande



Tarifs

Cours de yoga

Cours confirmé : 350€

Cours débutant : 150€

Famille : 10% de réduction sur l'ensemble dès le deuxième cours

Hébergement

Par personne et par nuit :

34€ en chambre partagée

36€ en appartement partagé (pour 3 personnes minimum)

49€ en chambre simple

Réductions pour les enfants (voir avec l'hôtel)

Taxe touristique 0.65€ / jour

Restauration

2€ pour le petit déjeuner

9€ par repas



Renseignements et réservations

Pour le logement

Réservez directement votre chambre auprès de

Zeljko Kurta : sales.solitudo@gmail.com 00 385 98 424552 (ils comprennent le Français)

Bien préciser que vous venez pour le stage de Yoga Iyengar®

LES HEBERGEMENTS ETANT TRES PRISES A CETTE EPOQUE DE L'ANNEE PENSEZ A RESERVER RAPIDEMENT

Pour les cours de Yoga

Réservation obligatoire auprès de

Jean-Baptiste NALLET et Rachel BOSSARD 06 60 50 60 04 jb.nallet@gmail.com

(Enseignants diplômés de l'Institut de Yoga Iyengar® à Pune)

<http://yoga75.fr> <http://yogaloka.fr>  <http://www.facebook.fr/yoga75.fr>

<https://www.facebook.com/yogaiyengar78>