

Stage de Yoga Iyengar® En famille en Croatie

Sur l'île de Lastovo

Du lundi 16 au samedi 21 Août 2021 inclus

Pour les confirmés et les débutants



Formule pratiquant confirmé

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

Le matin 8h30 à 11h30 pratique des postures (horaires adaptés le samedi matin en fonction des départs)

Le soir de 18h à 20h postures inversées et pranayama (du lundi au vendredi inclus)

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 matins de 11h30 à 13h30 : Cours débutant selon la méthode Iyengar® (du lundi au vendredi)

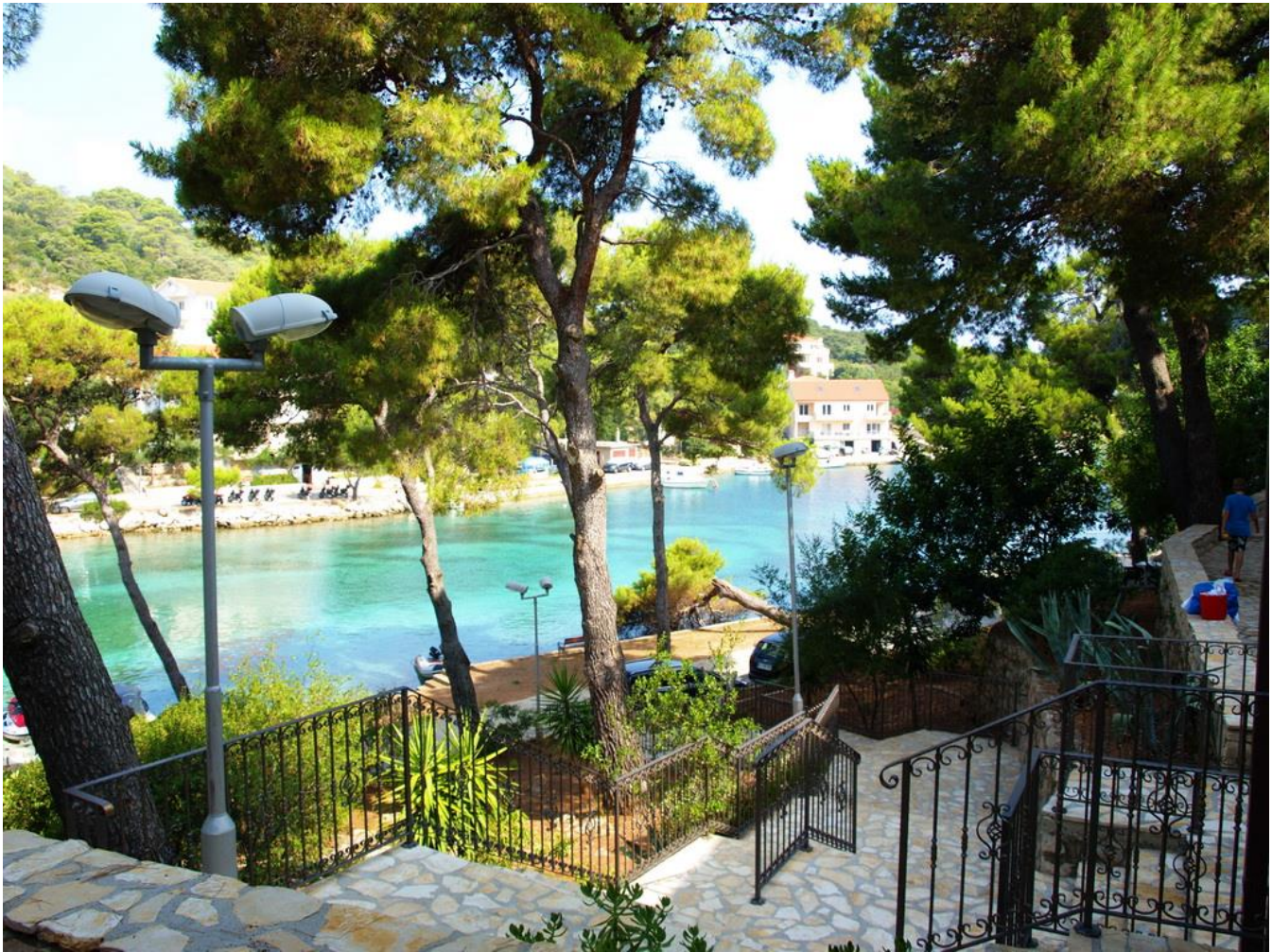
Pour les débutants qui n'ont jamais pris de cours avec nos enseignants, un certificat médical est demandé

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

Le lieu

L'hôtel Solitudo ***

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



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

L'île de Lastovo



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

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

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

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

Activités annexes

On peut trouver à proximité des cours de plongée, voile, Kayak pour les enfants, excursions dans la nature et en bateau etc. : <http://www.hotel-solitudo.com/fr/les-contenus>



Transport

Deux options s'offrent à vous

Par Split

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

Prenez le ferry de Split à Ubli sur l'île de Lastovo

Le meilleur site pour réserver en ligne est le site de la compagnie :

<http://www.jadrolinija.hr/en>

(évitez les autres sites)

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



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



- En bateau Consultez les horaires sur [le site de la compagnie G&V line](#) Vous pourrez prévoir des arrêt à la vieille ville de [Korcula](#) et sur l'île de [Mljet](#)

- En bus jusqu'à [Korcula](#). (CF <https://getbybus.com/fr/routes-de-bus/>). Prévoyez éventuellement une escale pour visiter la vieille ville c'est aussi une merveille ! Prenez ensuite le ferry du port de [Vela Luka](#) sur l'île de Korcula jusqu'à Ubli sur l'île de Lastovo. <http://www.jadrolinija.hr/en>

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 :
A partir de 36€ en
chambre partagée
Réductions pour les
enfants (voir avec l'hôtel)
Taxe touristique 0.65€ /
jour
Contactez directement
l'hôtel pour avoir plus de
détails

Restauration

2€ pour le petit déjeuner
9€ par repas

Transports

Vous trouverez des allers retours en avion à partir de 200 € environ sans bagage



Renseignements et réservations

Pour le logement

Réservez directement votre chambre
auprès de l'hotel Solitudo auprès de
Zeljko Kurta : sales.solitudo@gmail.com
00 385 98 424552 qui parle le Français
Bien préciser que vous venez pour le stage de
Yoga Iyengar® (et de ne pas utiliser d'autre
moyen de réservation comme booking ou
autre)

**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://yogaloka.fr>

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