

Comment venir à Biarritz?

En avion*:

Aéroport de Biarritz-Anglet-Bayonne

En train*:

Gare de Biarritz

*Possibilité de venir vous chercher à l'aéroport ou à la gare

En voiture, de Paris, autoroute A10 et A63, sortie Biarritz puis suivre direction aéroport et ensuite Halle d'Iraty, parking gratuit à proximité du centre



Le centre TAO, avec sa salle de 50m², vous accueille au 12, rue des Mésanges, Halle d'Iraty, Halle Darla, rue des Acteurs à Biarritz



Les organisateurs



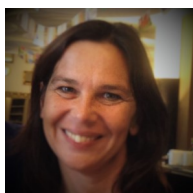
Maureen RICHARD, professeur de yoga, affiliée FFEY



CENTRE DE YOGA DE EU
39 rue Paul Bignon
76 260 EU

Tel : 06 11 98 05 54

www.yogamaureen-natha-yoga.fr



Sandrine ANTOINE, coach professionnel

SUCCESSFUL ACT
Accompagnement & Formation

Les intervenants:

Maureen Richard, yoga

Sandrine Antoine, technique d'ancrage

Stéphanie Lay, massages ayurvédiques

Lionel Aobdia, bibliothérapeute

Miral Keren, Shiatsu

Martine, atelier de numérogie

Tous les intervenants sont des professionnels diplômés dans leur discipline

STAGE DE YOGA BIEN-ETRE

Du 13 au 19 août 2017

BIARRITZ

Adresse du Stage
Centre TAO

12, rue des Mésanges
Halle d'Iraty, Halle Darla, rue des Acteurs
64200 Biarritz

Renseignements

Maureen RICHARD: 06.11.98.05.54 e-mail: maureen.richard.yoga@gmail.com

Inscriptions

Sandrine ANTOINE: 06.10.05.29.61 e-mail: coachbiarritz@gmail.com

CARNET DE VOYAGE



STAGE DE YOGA BIEN-ETRE

Du 13 au 19 août 2017

935€ hébergement compris

Entre mer et montagnes, au
Pays Basque, à Biarritz



HARMONISATION DE SOI

Contacts:

Maureen Richard 06.11.98.05.54

Sandrine Antoine 06.10.05.29.61

PROGRAMME

Activités collectives

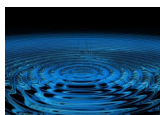
Stage yoga, avec Maureen RICHARD

Lundi, mercredi, jeudi, vendredi

HATHA YOGA (Lignée Natha) de 8h30 à 10h00



MEDITATION-RELAXATION SONORE-
EXPRESSION SUR L'HARMONISATION DE SOI autour des
sutra de Patanjali de 16h00 à 18h00 thème abordé « Sadhana
Pada ou amener le mental à découvrir et lâcher ce qui en-
combe »



Technique d'ancrage,

avec Sandrine ANTOINE

Lundi & mardi de 11h00 à 12h30

Ancrage bien-être et alignement avec soi-même

Bibliothérapie, avec Lionel AOBEDIA

Jeudi & vendredi de 11h00 à 12h30

Le bien-être par les livres



Massages ayurvédiques, avec

Stéphanie LAY

Lundi & mardi de 14h00 à 15h30:

Histoire de l'ayurveda & médiation « Corps, Âme et Esprit »

Etude du Prakriti et caractéristiques des doshas

Jeudi & vendredi de 17h45 à 19h15:

Pratique d'auto-massage Shiro et Mukha

**Soins Reiki, Bols tibétains,
Shiatsu**

Activité individuelle

En option & sur demande de RDV

un soin 30€



VISITES & ACTIVITES

Visites guidées proposées, avec Audrey MARTIN, spécialiste
du tourisme

Dimanche de 20h30 à 22h00 visite
guidée de Biarritz by night : offert

Mardi de 9h30 à 16h30: visite guidée
d'Hendaye et du Château d'Abbadia:
40€ en sus (entrée du musée et trans-
port compris; déjeuner non compris)

15 août: Feu d'artifice magnifique à Biarritz

Vendredi de 13h30 à 15h30: visite guidée de Bayonne: 8€ en sus



**Visites & activités au Pays Basque (sur temps
libre)**



Randonnées:

Le sentier du littoral au départ de Bidart,
longe la côte

La Rhune, départ du village Ascain et
arrivée au sommet; possibilité de prendre
le petit train à crémaillère

Visites:

Château de Louis XIV à Saint Jean de Luz

L'atelier du Chocolat à Bayonne

La villa Arnaga, maison de Jean Rostand à Cambo les Bains

Ecomusée Jean Vier à Saint Jean de Luz

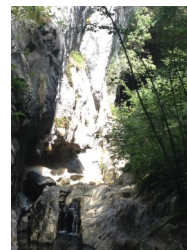
Musée basque et de l'histoire de Bayonne à Bayonne

Villages pittoresques au Pays Basque

Espelette et ses piments

Zugarramurdi, le village des sorcières

Hondarribia, village frontalier aux multiples fa-
cettes



HEBERGEMENT & RESTAURATION

**Un hébergement chez l'habitant du 13 au
19/08/2017 vous est proposé**

Chambre single en demi-pension:

Petit-déjeuner et diner compris

**les réservations se font au plus tard le 15 avril 2017*

Possibilité de stage sans hébergement

Restauration à proximité du centre TAO

Brasserie d'Iraty

Mezze Ona, libanais

Au temps des soupes

Maxime Iraty, italien

TARIFS

Stage d'activités sans hébergement: 665€ (hébergement et transport non
compris)

Stage activités + hébergement: 935€ (transport non compris)



Un atelier de numérologie le mercredi soir

Une visite guidée de Biarritz by night le dimanche
soir de 20h30 à 22h

INSCRIPTION & RESERVATION

30% d'arrhes non remboursables à verser à l'inscription

Contact inscription & réservation: Sandrine ANTOINE 06.10.05.29.61

E-mail: coachbiarritz@gmail.com