

# Les week-ends à Guéthary

**AVEC CAROLINE BOULINGUEZ**



**Du mercredi 29 avril au dimanche 3 mai 2020**

**Du mercredi 10 juin au dimanche 14 juin 2020**

Entre Saint-Jean-de-Luz et Biarritz, Caroline Boulinguez vous accueille dans une magnifique maison de Surfeurs au bord de la côte atlantique pour un stage intensif d'Ashtanga Yoga.

Au programme : 1h30 de médiation le matin suivie par une session de Vinyasa de 3h et dans l'après-midi, pour ceux qui le désirent, Salutations à la lune (Yoga Nidra), avec la lumière, le bleu de l'Océan et le spectacle du coucher de soleil tous les soirs en compagnie de Caroline Boulinguez qui vous fera découvrir une approche sensorielle et énergétique du travail postural pour une plus grande ouverture corporelle et une belle détente de l'esprit.

Chaque matin, vous aurez l'opportunité de méditer afin d'éveiller en douceur le corps et le mental. Vous aurez un moment de pranayama, ce qui ajuste et harmonise vos énergies pour la journée et un moment d'exploration sensorielle, technique subtile et douce du réveil du corps, pour vous préparer à la pratique des postures.

Nous travaillerons l'alignement par des techniques d'ouverture du corps segment par segment. L'ensemble du corps sera envisagé, bassin, postures debout, équilibres, cambrés et torsions. Les Vinyasa concernent la première et seconde série.

La soirée, nous pratiquerons les Salutations à la lune de Mathew Sweeney ou les techniques de Yoga Nidra.





## au programme



### Mercredi soir

**Arrivez quand vous voulez.**

**20h** : Accueil – Dîner

### Jeudi

**7h-12h** : Méditation, exploration sensorielle, techniques d'alignement et Vinyasa première et seconde série.

**18h-19h30** : Salutation à la Lune selon Matthew Sweeney.

### Samedi

**7h-12h** : Méditation, exploration sensorielle, techniques d'alignement et Vinyasa première et seconde série.

**18h-19h30** : Salutation à la Lune selon Matthew Sweeney.

### Vendredi

**7h-12h** : Méditation, exploration sensorielle, techniques d'alignement et Vinyasa première et seconde série.

**Après-midi** : Profitez du lieu pour vous reposer.

**19h-19h45** : Yoga Nidra, en position Shavasana, travail sur le subconscient.

### Dimanche

**8h-10h** : Méditation, exploration sensorielle, techniques d'alignement et Vinyasa première et seconde série.

**10h - 12h** : Séquence de full Vinyasa choisie en fonction du travail qui aura été fait.



# Tarifs

**Early Bird jusqu'au 17/03/2020** pour la session d'avril  
Jusqu'au **5/04/202** pour la session de juin

*Les tarifs early bird sont applicables jusqu'aux dates mentionnées ci-dessus pour toute réservation confirmée et réglée avant cette date. Ces tarifs sont indiqués ci-dessous en surlignage jaune.*

**Cours de Yoga, hébergement et repas inclus. Hors transport.**

## 2 chambres doubles

Prise seule : 890€ / **800€**

Prise à deux : 590€ / **510€** pers.

## 1 chambre simple

740€ / **640€**

## 1 chambre simple plus

Ou petite chambre double

Prise seule : 790€ / **710€**

Prise à deux : 540€ / **480€**

## 1 chambre simple luxe

Prise seule : 840€ / **800€**

Prise à deux : 590€ / **510€** pers.

## Chambre des 7 nains

(Dortoir de 8 places/lits)

490€ / **440€**

## Tarif externe

Stage complet : 260€

Cours du matin : 50€

Cours de l'après-midi : 30€

20€ le repas / 30€ les deux repas (pris dans la même journée.)



Majoritairement végétarienne et à base de produits locaux, de saisons et frais, la cuisine sera confiée à notre cheffe, sur place, qui s'adaptera à votre régime alimentaire (végétalien, sans gluten, sans gluten, etc.).



# Le lieu

Guéthary, en basque *Getaria*, vient du latin « cetaria » qui signifie « endroit de salaison », et on sait maintenant que dès l'Antiquité, les Romains ont effectivement construit une usine de traitement de poissons au-dessus du port.

A la fin du 19ème siècle, Guéthary accueillait les premiers amateurs de « bains de mer » dont on voit encore l'hôtel Guétharia transformé en appartements. Ce fut le début de nouveaux résidents qui venaient en villégiature. Plus tard, les pionniers du surf découvraient ses vagues mondialement réputées aujourd'hui.

On a beaucoup écrit sur le Pays basque et sur Guéthary en particulier : Voltaire décrivant « un petit peuple qui saute et danse au pied des Pyrénées », tandis qu'Hippolyte Taine, un siècle plus tard, évoquait sombrement « un Océan qui déchire et dépeuple sa plage, (...) des goélands qui crient, » et que Paul-Jean Toulet qui vint y finir ses jours, entouré par ses amis Émile Henriot, Jean-Louis Vaudoyer, Claude Debussy ou Maurice Rostand, composa, la veille de sa mort, ce qui ressemble fort à une ode à ces lieux.

*La villa des surfeurs et sa terrasse sur l'Océan.*



# Équipe pédagogique

Pionnière de l'Ashtanga Yoga à Paris et ancienne élève diplômée et autorisée par Sri K. Patthabi Jois à Mysore, Caroline Boulinguez est l'une des premières à avoir diffusé et fait connaître l'Ashtanga en France et à travers le monde.



En qualité d'avant-gardiste, elle crée dans le quartier de Bastille le Samasthiti Studio, premier studio d'Ashtanga Yoga à Paris en 1995, puis fonde en 2002 la célèbre École Française d'Ashtanga Yoga (EFAY) qui a posé les bases pédagogiques de l'enseignement de l'Ashtanga Yoga et qui est aujourd'hui reconnue en France et en Europe pour la qualité de ses professeurs. Certifiée Yoga Alliance, l'EFAY est aussi titulaire du certificat *Datadock* et apparaît sur le catalogue des formations Pôle Emploi.

Sa volonté de transmettre la philosophie et les bienfaits de l'Ashtanga Yoga l'a également amené à développer un outil anti-stress pour les jeunes cadres en partenariat avec l'ANPE des cadre (l'APEC).

Elle est aussi l'auteure d'une série de DVD *Ashtanga Vinyasa Yoga* et du récent ouvrage *Entrez dans la pratique de l'Ashtanga Yoga* aux éditions du Courrier du Livre.

Lors du stage à Guéthary, Caroline Boulinguez sera accompagnée par ses assistants de l'EFAY. Certifiés d'un diplôme 200h ou 500h, ces derniers seront présents pour vous guider et vous conseiller sur votre pratique, qu'elle soit expérimentée, occasionnelle ou nouvelle.



# Contact & Plan d'accès



Directement via la Gare de Guéthary ou par la Gare de Biarritz avec correspondance en taxi ou bus (trajet de +/- 15 minutes)



Via l'aéroport de Biarritz-Pays Basque avec en taxi ou bus (trajet de +/- 15 minutes).



Inscriptions / Renseignements : [caroline.boulinguez@samasthitistudio.net](mailto:caroline.boulinguez@samasthitistudio.net)



