



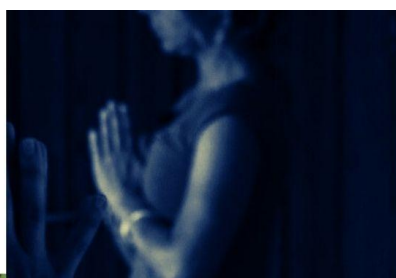
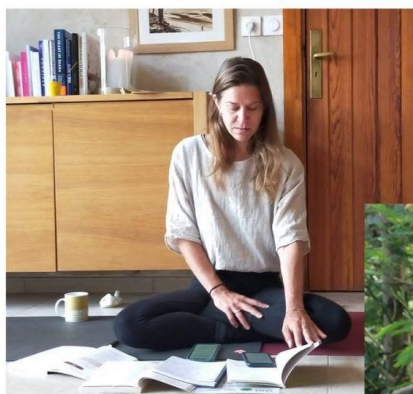
**Développer et Cultiver**  
**une pratique régulière de la méthode de l'Ashtanga Vinyasa Yoga.**  
**Immersion de 6 jours / 7 nuits**

**Matin: 8h - 10h30**  
 Pratique de l'Ashtanga Vinyasa Yoga  
 Eveil du souffle, Pranayama,  
 Préparation à une Exploration Intérieure.

2 Pratiques dirigées de la Première Série  
 4 Pratiques Mysore Style  
 Approfondissement / Introduction à la Pratique Autonome.

**Fin de Journée - 18h - 19h15**  
 Vinyasa Krama / Yin Yoga  
 Exploration des dynamismes des postures et des principes inhérents  
 à la Première et Deuxième Séries à travers des pratiques de Vinyasa Krama.  
 Yin Yoga: Ouverture d'espaces complémentaires en lien avec la Pratique de l'Ashtanga.

**LES ENSEIGNANTES**  
**SANDRINE DULON & EMILIE BARDET**



**LES ENSEIGNANTES**  
**SANDRINE DULON - EMILIE BARDET**



**INFOS**  
**SANDRINE DULON**  
**EMILIE BARDET**

**Sandrine Dulon:**

Découvre le Yoga il y a une quinzaine d'années  
et enseigne l'Ashtanga Vinyasa Yoga depuis 6 ans à Hyères.  
Sandrine a suivi 3 ans de formation auprès de Vanessa brouillet (YAMA -Marseille),  
puis de Caroline Boulinguez et Annick Goueslain (Samasthiti Studio)  
et Philippe Beer Gabel pour le Yin Yoga.

<https://yoga-ashtanga-hyeres.com>

**Emilie Bardet:**

Tend à partager un Yoga dans la lignée de Sri. Krishnamacharya,  
animé par la transmission de l'Ashtanga Vinyasa Yoga, du Vinyasa Krama  
et de la Yoga thérapie de Chennai.

Emilie s'est formée auprès de David Swenson, Dena Kinsgberg, Flo Fenton,  
Caroline Boulinguez et Annick Goueslain, ainsi que du Dr Chandrasekaran.

Emilie partage un Yoga encourageant le fil subtil, intime à chacun, à façonner et questionner  
l'expérience existentielle individuelle. Juste une invitation...

<https://www.chikitsa-ayurveda.com>

## LE PROGRAMME

### **Invoquer Patañjali par le Mantra**

Confier à ses aphorismes  
La guidance de l'exploration  
Au travers de la méthode  
de l'Ashtanga Vinyasa Yoga.

### **| Ashtanga |**

Cheminer individuellement dans le collectif  
Conjointement dans la singularité  
Sonder le corps - l'incorporel  
Souffle en expansion - en diffusion.  
Écoute de la tonalité du dedans.  
A la frontière entre deux mondes  
Regarder ce qui n'a pas de forme  
L'envelopper attentivement.  
Glisser dans l'absorption.  
Embrasser cet Un qui est tout.

### **| Vinyasa |**

Trouver son sutra, son fils conducteur, explorer son chemin de vie...  
suivre la cordelette faite de deux fils... l'inspiration et l'expiration,  
l'apparition, la disparition, sur laquelle, telles des perles, des fleurs à la senteur divine, sont enfilées.  
Les asanas qui composent la méthode de l'AVY, les multiples états d'être que nous traversons en permanence.

### **| Yoga |**

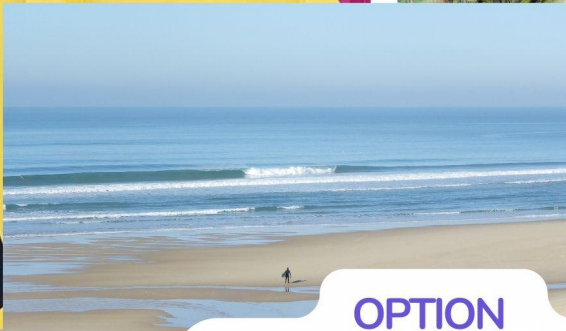
Cultiver la présence, la dextérité dans l'action, la désunion entre la manière qu'a le mental de se définir  
et l'essence même de qui nous sommes au delà des activités du mental.

Remonter à l'inverse de courant de l'expansion, aller à la source.. de Yogam,  
ce composant de ma constitution.  
La part essentielle de mon individualité.  
Ne cherchez pas le Yoga en dehors de vous-même,  
l'état de Yoga fait parti intégrante de vous.  
Il s'agit de le révéler.

### **Invoquer Shanti - la paix par le Mantra.**

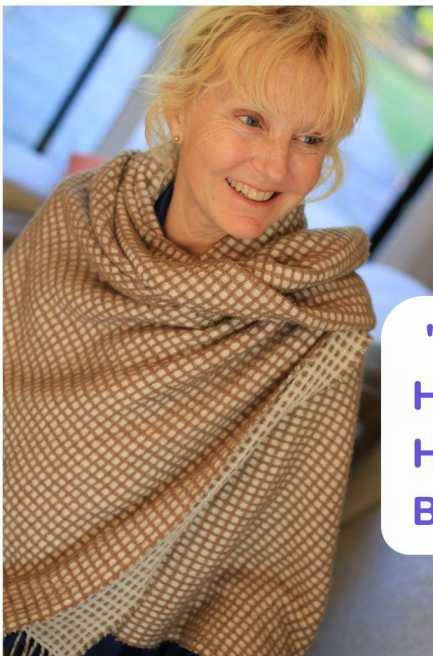
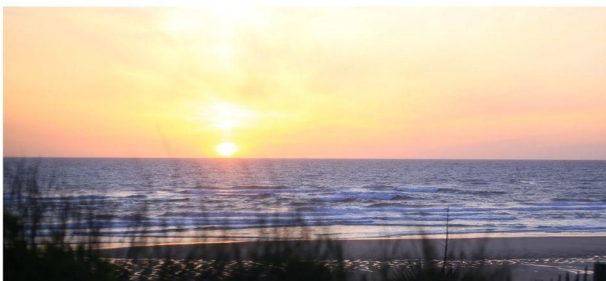
Aspirer à la possibilité de s'extraire de toute situation sans en retenir le moindre résidu...  
afin de s'établir dans l'espace heureux et confortable,  
qui ne connaît pas les extrêmes.





**OPTION  
SURF / INITIATION SURF  
STAND UP PADDLE  
@MAXRESPECTSURFSUPSCHOOL**

**INFOS  
SANDRINE DULON  
EMILIE BARDET**



**"UN MOMENT HORS SOL,  
HORS LE TEMPS,  
HORS LES SENTIERS  
BATTUS" MELINDA**

**INFOS  
SANDRINE DULON  
EMILIE BARDET**

## HEBERGEMENT

Dans une magnifique maison landaise  
donnant directement sur les berges du Courant de Contis.

Environnement calme, dans un milieu préservé,  
océan, forêt, rivière et coeur de village accessible à pied.

2 repas végétariens par jour sont inclus, du samedi soir au vendredi soir.





**TARIFS**

**COMPRENANT**

L'ENSEIGNEMENT  
13 REPAS (BRUNCH + DÎNER)  
HEBERGEMENT.

CHAMBRE PARTAGÉE 4 LITS SIMPLES - 990€

CHAMBRE DOUBLE 2 LITS SIMPLES - 1150€

CHAMBRE COUPLE - UN GRAND LIT DOUBLE - 1250€

CHAMBRE DOUBLE INDIVIDUELLE - 1390€

EXTERNE AVEC REPAS - 750€.

**INFOS**  
SANDRINE DULON  
EMILIE BARDET





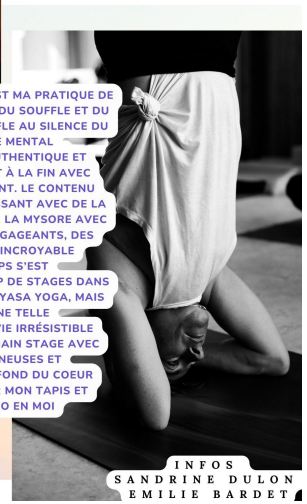
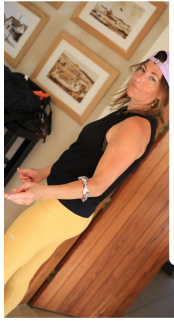
CETTE SEMAINE D'ASHTANGA FUT UN MOMENT DE GRANDE VALEUR. DEPUIS QUELQUE CHOSE SEMBLE VOULOIR SE METTRE EN PLACE ! A TRAVERS UNE RELATION D'ENSEIGNEMENT PROFANE, PROPOSANT CES ALLERS-RETOURS PRATIQUES SUR LE TAPIS VS. CONNAISSANCES, PROPOSANT CETTE APPROCHE DU SOUFFLE VIA LA RESPIRATION, SUGGÉRANT QUE CE NE SONT PAS DE SIMPLES EXERCICES (MÊMES EXIGEANTS), ET PORTÉ PAR LA BIENVEILLANCE DE NOTRE PETIT GROUPE...QUELQUE CHOSE DE PROFOND EN MOI, EN EFFET, VIENT. A MOI DE L'ENTREtenir ! MERCI SERGE



INFOS SANDRINE DULON EMILIE BARDET



L'ASTHANGA VINYASA YOGA EST MA PRATIQUE DE COEUR. LA SYNCHRONISATION DU SOUFFLE ET DU MOUVEMENT. LE SON DU SOUFFLE AU SILENCE DU CORPS. J'AI RETROUVÉ TOUT CE MENTAL PROCESSES DANS CE STAGE AUTHENTIQUE ET BEAU. LA BÉATITUDE DU DÉBUT À LA FIN AVEC UNE IMPRESSION DE FLOTTEMENT. LE CONTENU FUT ÉGALEMENT TRÈS NOURRISSANT AVEC DE LA PHILOSOPHIE, DU PRANAYAMA, LA MYSORE AVEC DES AJUSTEMENTS DOUX ET ENGAGEANTS, DES PRATIQUES YIN. UNE RICHESSE INCROYABLE PENDANT CE STAGE OÙ LE TEMPS S'EST SUSPENDU. J'AI FAIT BEAUCOUP DE STAGES DANS L'UNIVERS DE L'ASTHANGA VINYASA YOGA, MAIS JE N'AVAIS JAMAIS RESENTI UNE TELLE PROFONDEUR, ET COMME L'ENVIE IRRÉSISTIBLE D'Y REGOÛTER LORS DU PROCHAIN STAGE AVEC CES DEUX ENSEIGNANTES LUMINEUSES ET BIENVEILLANTES. MERCI DU FOND DU COEUR CAR IL SE DIFFUSE ENCORE SUR MON TAPIS ET AU-DELÀ CAR TOUT A FAIT ÉCHO EN MOI VRAIMENT! SOSO.



INFOS SANDRINE DULON EMILIE BARDET



UNE SEMAINE HORS DU TEMPS ET POURTANT SI ANCRÉE... L'ANCRAGE: LA BASE...POUR MOI CELA A ÉTÉ CE LIEU, CE COCON PLEIN D'ÉNERGIES ET D'ONDES POSITIVES, ET NOTRE GROUPE QUI L'A HABITÉ AVEC DOUCEUR, RESPECT ET BIENVEILLANCE LE DÉPLOIEMENT : LA PRATIQUE, INTENSE MAIS À L'ÉCOUTE, DIVERSE MAIS COHÉRENTE GRÂCE À NOS 2 ENSEIGNANTES, RICHE D'ÉCHANGES...ET DE RIRES. L'ABSORPTION : DES POSTURES ET DE LA PHILOSOPHIE, DES BANDAS ET DES SOUTRAS DE PANTAJALI, DES PRANAYAMAS ET DES MANTRAS...EN CHACUN DE NOUS ...ET LES VAGUES, DE NOS SOUFFLES MÉLÉS, DE L'OcéAN, DU MAÎTRE HOKUSAI... MERCI À TOUS ET TOUTES POUR CETTE EXPÉRIENCE UNIQUE ET GÉNIALE... LA PROCHAINE FOIS CE SERA SÛREMENT DIFFÉRENT, MAIS L'ESPRIT, PORTÉ PAR SANDRINE ET ÉMILIE, SERA TOUJOURS LÀ...FRED



INFOS SANDRINE DULON EMILIE BARDET

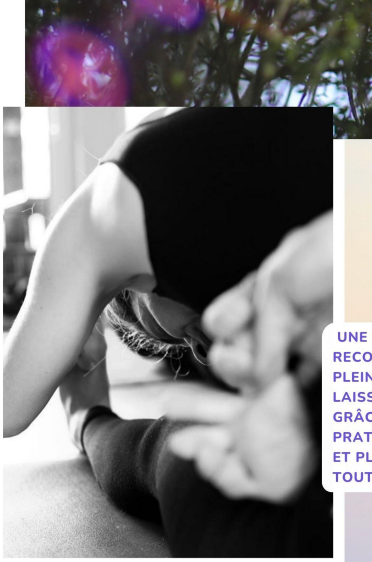


A L'ÉCOUTE ET TRÈS CALÉE DANS LEURS PRATIQUES (ASHTANGA, YIN, VINYASA KRAMA), SANDRINE ET EMILIE PAR LEURS CONSEILS ET AJUSTEMENTS, ONT SU ME GUIDER ET ME FAIRE ÉVOLUER DANS UNE PRATIQUE QUE J'AIME DE PLUS EN PLUS. LE STAGE D'UNE SEMAINE À CONTIS DANS LES LANDES EN MAI DERNIER A ÉTÉ UNE VRAIE RÉVÉLATION !! HÂTE DE PARTAGER UNE NOUVELLE IMMERSION DANS CE SUBLIME CADRE PLEIN DE BONNES ÉNERGIES ♥ PRISCA



INFOS SANDRINE DULON EMILIE BARDET





UNE SEMAINE HORS DU TEMPS, DE RECONNEXION À SOI POUR VIVRE PLEINEMENT CETTE EXPÉRIENCE EN LAISSANT SON MENTAL DE CÔTÉ . GRÂCE À CETTE SEMAINE MA PRATIQUE EST DEVENUE PLUS FLUIDE ET PLUS CONSCIENTISÉE. MERCI À TOUTES LES DEUX. ☺☺ DELPHINE

INFOS  
SANDRINE DULON  
EMILIE BARDET



L'AMBIANCE PAISIBLE DU LIEU LA FORCE DE L' OcéAN... LA JOIE AU TRAVERS DES SOURIRES DE NOS DEUX ENSEIGNANTES.. CELLE DE CHAQUE STAGIAIRE JUSTE LEUR ÉNERGIE POSITIVE L' ENVIE PALPABLE DE PARTAGER DE PRATIQUER DE PROGRESSER... LA PRATIQUE, LES RITUELS S'INSTALLENT PLUS L' OMBRE D UN DOUTE SUR CE QUI M'A AMENÉ ICI... CONNEXION ..IMMERSION...JOIE DE VIBRER LES ASANAS TEMPS DE PAUSE RESPECTÉS DE TOUTES ET DE TOUS... QUELLE BELLE ÉQUIPE, SANDRINE ,ÉMILIE MERCI POUR VOS PAROLES PORTEUSES, VOS GUIDANCES ASSURÉES ET JUSTES..QUELLE QUALITÉ D'ÉCOUTE.. MERCI PANTANJALI... POUR CES MOTS .. ET LEUR SENS ALORS POSSIBLEMENT ON PEUT ÊTRE CONNECTÉ AU YOGA MÊME DANS NOS QUOTIDIENS.. MERCI.. L'EFFET DURABLE DE CETTE BELLE EXPÉRIENCE HUMAINE ET DE L' ASHTANGA..L'ÉNERGIE SEMBLE AVOIR CONTAMINÉ TOUTES MES CELLULES.. BELLE TOLÉRANCE, HUMANITÉ, SIMPLICITÉ... DE BIEN JOLIES ÂMES SI BIEN MISES EN MUSIQUE PAR SANDRINE ET ÉMILIE ☺☺ AUM SHANTI VINYASA YOGA PHILOSOPHIE YOGA SUTRA

INFOS  
SANDRINE DULON  
EMILIE BARDET



**INFOS & RESERVATIONS**

Sandrine DULON

[s.dulon@yahoo.fr](mailto:s.dulon@yahoo.fr)

06 08 84 45 96

EMILIE BARDET

[contact@chikitsa-ayurveda.com](mailto:contact@chikitsa-ayurveda.com)

06 29 80 53 43