

# Week-end YOGA en Normandie

Pourville-sur-Mer  
du 21 au 24 mai 2020

Venez profiter des beautés de la côte d'Albâtre à l'occasion d'un grand bol d'air à deux heures de Paris : 4 jours à l'Ermitage de Pourville, confortable maison d'hôtes au charme typiquement Normand pour vous ressourcer, approfondir votre pratique et profiter du bord de mer.

Au Programme :  
3h30 de yoga par jour, matin et soir. Des balades libres le long du littoral et dans les terres, alimentation saine et équilibrée, repos.

PAUSE YOGA & MÉDITATION SUR LA CÔTE D'ALBÂTRE  
AVEC NICOLAS

450€  
en pension  
complète

# Lieu du stage

## L'ERMITAGE DE POURVILLE

Cet ancien hôtel du 19<sup>ème</sup>, avec vue sur mer et bocage, est composé de trois demeures, dont deux maisons d'hôtes pouvant accueillir jusqu'à 12 personnes.

La «maison du Marais» et la «maison du Jardin» sont chacune dotées de 3 chambres douillettes et spacieuses et de 2 salles de bains. Des espaces de convivialité et de restauration sont également à disposition.

Enfin, un shala de 70m<sup>2</sup> entièrement dédié au yoga vous accueillera pour vos pratiques matinales et vespérales.

## POURVILLE SUR MER

Pourville-sur-Mer se situe à 5km de Dieppe sur la route qui relie les villes de la côte d'Albâtre. Les paysages sont d'une tranquillité remarquable, les falaises sont magnifiques, les couchers de soleil se prolongent.

Selon le cours des marées, vous pourrez faire des promenades le long des falaises ou visiter la région. Celle-ci a séduit de nombreux artistes, dont Monet qui y a peint plus de 150 paysages, comprenant celui de la plage de Pourville que l'on admire jusqu'à New York.

## EVELYNE

Vous serez reçu par Evelyne, une parisienne qui a changé de vie pour faire revivre la propriété familiale. Après des années passées dans l'univers du parfum, cette passionnée de yoga a quitté Paris.

Elle est très heureuse aujourd'hui de partager ce lieu magnifique et préservé. Elle y reçoit des professeurs qu'elle a choisis et des hôtes dont elle prend grand soin.

## RESTAURATION

Avant la pratique : boissons chaudes, collation légère.

Après la pratique, un brunch végétarien et généreux vous attendra avec fruits et légumes frais, salades variées, tartes et cakes salés et sucrés, oeufs, fromages locaux, délicieuses baguettes, café, thé, tisanes...

A disposition toute la journée : collations (cakes, fruits frais et secs...), boissons chaudes...

Le dîner végétarien sera décliné en deux plats aux saveurs locales et de saison (entrée, plat, dessert).



# Programme

## Jeudi 21 mai

**14h00** (à partir de) : Accueil des participants

**18h00** : Cercle d'ouverture, première séance de yoga

**20h00** : Dîner, soirée libre

## Vendredi 22 mai et samedi 23 mai

**8h00** : boissons chaudes

**8h30/10h30** : Yoga dynamisant, âsana, pranayama, méditation

**10h30/12h00** : brunch

**12h00** : après midi libre avec possibilités de balades en bord de mer, dans les terres, au marché, visite de l'église de Varengeville, repos...

**18h00/19h30** : Yoga apaisant, asana, yoga nidra, pranayama, méditation

**20h00** : Dîner et soirée libre

## Dimanche 24 mai

**8h30** : boissons chaudes

**9h00/11h00** : Yoga dynamisant, âsana, pranayama, méditation

**11h00** : brunch

**12h00** : après midi libre, retours...

# Nicolas DUPOUY, enseignant de yoga

Professeur depuis 2003, dans la lignée de TKV Desikashar (Viniyoga, 7 années d'études), il enseigne un yoga aux solides bases techniques et philosophiques ayant pour principe l'adaptation à l'individu.

Egalement formé auprès du Dr Lionel Coudron (Institut De Yogathérapie) et de la kinésithérapeute Blandine Calais Germain (Anatomie pour le Mouvement), il souhaite développer le potentiel de chacun dans le plus grand respect du corps et de l'esprit. Il conçoit son activité comme un «art de la rencontre».

Par ailleurs, professeur de théâtre expérimenté, il apprécie particulièrement «l'animation de groupe».



Ce week-end vous permettra de vous reconnecter à la nature et à vous-même en un savoureux équilibre d'activités et de repos.

# Style de Yoga

Niveaux : il n'y a pas de prérequis, les débutants sont les bienvenus.

Styles proposés :

- **Viniyoga** (pratique au large éventail de postures, de respirations, de relaxations et de méditations.)
- **Yoga Nidra** (yoga allongé favorisant une relaxation profonde par un voyage intérieur guidé)
- **Méditation** (pleine conscience)



# Informations pratiques

## COMMENT S'Y RENDRE ?

Pourville-sur-Mer est à 190km de Paris.

Par l'autoroute A13 direction Rouen puis Dieppe. Il faut environ 2h. Il est facile de se garer à proximité de l'Ermitage.

Par le train depuis la Gare Saint Lazarre, le trajet dure un peu plus de 2h30, nous viendrons vous chercher gratuitement à la gare de Dieppe située à 5km.



## TARIFS

### ENSEIGNEMENT

3h30h de yoga par jour, matin et soir

**Tarif : 180 €**

A réserver et à régler directement auprès de Nicolas Dupouy : [nicolas1dupouy@yahoo.fr](mailto:nicolas1dupouy@yahoo.fr)  
Bulletin d'inscription (ci-joint) à remplir et à retourner à Nicolas.

### HÉBERGEMENT

du jeudi 21 mai au dimanche 24 mai en pension complète

- 3 nuits en chambre simple, double ou triple avec salle de bain partagée
- collations et boissons chaudes à volonté tout au long de la journée
- brunch et dîner sous forme de buffet, boissons sans alcool
- wifi gratuit
- linge fourni
- matériel de yoga à disposition

**Tarif en chambre triple : 225 €**

**Tarif en chambre double : 270 €**

**Tarif en chambre simple : 330 €**

Les boissons en dehors des repas et autres extras ne sont pas inclus.

Taxes de séjour en sus : 2€/personne/nuit

A réserver et à régler directement auprès de l'Ermitage de Pourville  
[info@yoganormandie.com](mailto:info@yoganormandie.com) en précisant stage de Nicolas  
Ermitage Pourville, 173 rue des Verts Bois 76550 Pourville-sur-Mer

Au plaisir de passer ces moments avec vous !

Namasté  
Nicolas