

# Stage de yoga

## Séjour Yoga à Arcachon

Avec **Marie Daouphars** diplômée FNEY enseigne le Yoga depuis 1985

Du 23 août à 16 h au 31 août 2025 à 10h ( 08 nuits)

Adresse du stage

Domaine de la Dune

156 boulevard de la Côte d'Argent - 33120 ARCACHON

Tél : 05 56 83 80 65

site internet du stage : [ladune-bordeaux.fr](http://ladune-bordeaux.fr)

### Planning :

|                                           |                                          |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Tous les jours du 23 au 31/08/2025</b> |                                          |
| 7h30 - 8h30                               | Petit déjeuner                           |
| <b>Samedi 23/08/2025</b>                  |                                          |
| 16 h                                      | mise à disposition des clés des chambres |
| 19h30                                     | Dîner                                    |
| 20h30 - 22h30                             | Yoga                                     |
| <b>Dimanche 24/08/2025</b>                |                                          |
| 10h - 12h                                 | Yoga                                     |
| 12 h                                      | Déjeuner                                 |
| 18h - 19h30                               | Yoga                                     |
| 19h30h                                    | Dîner                                    |
| <b>Lundi 25/08/2025</b>                   |                                          |
| 10h - 12h                                 | Yoga                                     |
| 12h                                       | Déjeuner                                 |
| <b>Mardi 26/08/2025</b>                   |                                          |
| 17h30 – 19h30                             | yoga                                     |
| 19h30                                     | Dîner                                    |
| <b>Mercredi 27/08/2025</b>                |                                          |
| 10h - 12h                                 | Yoga                                     |
| 12 h                                      | Déjeuner                                 |
| 18h - 19h30                               | Yoga                                     |
| 19h30                                     | Dîner                                    |
| <b>Jeudi 28/08/2025</b>                   |                                          |
| 10h -12h                                  | yoga                                     |
| 12 h                                      | Déjeuner                                 |
| <b>Vendredi 29/08/2025</b>                |                                          |
| 10h - 12h                                 | Yoga                                     |
| 12 h                                      | Déjeuner                                 |
| 18h - 19h30                               | Yoga                                     |
| 19h30                                     | Dîner                                    |
| <b>Samedi 30/08/2025</b>                  |                                          |
| Journée libre                             |                                          |
| <b>Dimanche 31/08/2025</b>                |                                          |
| 10 h                                      | Libération des chambres et départ        |