

Stage Yoga/surf

Longeville sur mer



→ 13



FILM NEGATIVE

→ 13 A

→ 14



FILM NEGATIVE

→ 14 A

FILM NEGATIVE

Les lieux

Logement

En surf camp. Dans des tipis de 2 à 4 (linge de lit non compris). Oreillers fournis, pensez à prendre un duvet chaud. Les tipis sont sur du sable, pensez également aux claquettes.

Repas

Repas dans le restaurant attenant au surf camp. Cela comprend : petit déjeuner, repas du midi et repas du soir.



Cours de surf

Planches et combinaisons vous seront prêtées. Un moniteur spécialisé encadrera les 3 cours d'1h30. N'oubliez pas vos maillots de bain et serviettes de plage.

Cours de yoga

1 cours par jour, les tapis vous seront prêtés, n'oubliez pas une tenue adaptée à la pratique.

Randonnée

Des randonnées sur la plage ou en forêt seront proposées en plus du yoga et du surf pour les personnes qui le souhaitent.



Les indispensables

- Maillots de bains
- Serviette de douche
- Serviette de plage
- Claquettes
- Chaussures pour marcher
- Vêtements de yoga
- Vêtements de ville
- Pyjama
- Sous-vêtements
- Trousse de toilette

