



LE STAGE INTENSIF

Yoga - Mobilité - Handstand -
Calisthénie - Taekwondo



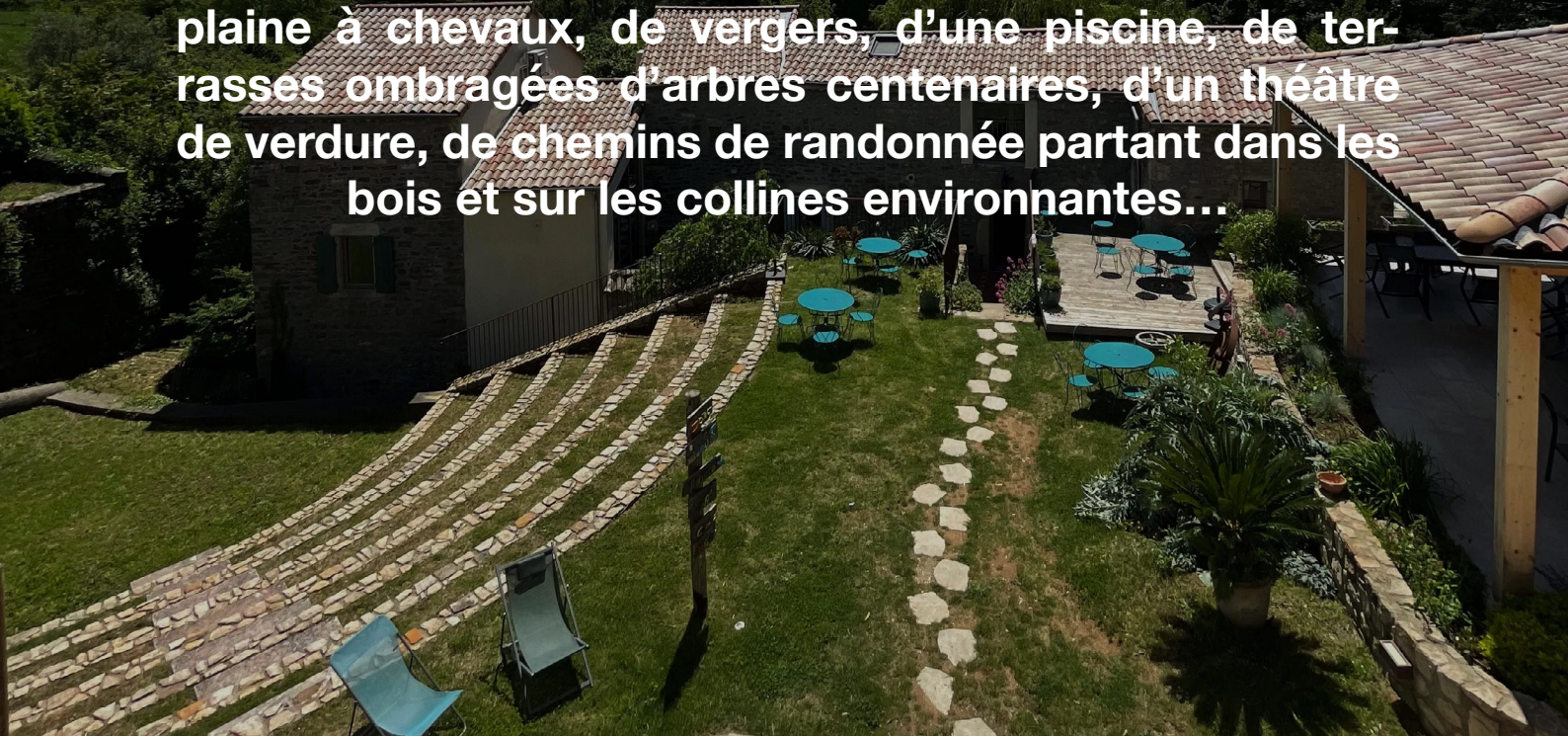
25 MARS - 29 MARS 2026
MOULIN D'OZON (07)



LE LIEU

Le moulin d'Ozon est un petit écrin de 2 hectares à deux pas de la ville d'Aubenas, en Ardèche.

Le lieu est traversé par la rivière "l'Auzon", bordé d'une forêt. Il est composé de jardins arborés et fleuris, d'une plaine à chevaux, de vergers, d'une piscine, de terrasses ombragées d'arbres centenaires, d'un théâtre de verdure, de chemins de randonnée partant dans les bois et sur les collines environnantes...





LES CHAMBRES

Vous dormirez dans une chambre confortable et cosy, avec le bruit de la rivière en fond. Les chambres sont équipées de salles de bain privées ou communes.





LE GRAND DOJO

Le grand dojo est un magnifique espace de 200m²
avec parquet, pierre naturelle et un plafond en chaux.
Il est nourri d'une belle lumière naturelle





LA CUISINE

Il sera servi une cuisine gourmande et créative qui s'adaptera aux différents régimes et intolérances de chacun.es.





LE PROGRAMME

8h-11h : Méditation, pranayama, yoga, inversions

11h30 : Déjeuner

12h30-15h30 : Temps libre

15h30-18h30: Ateliers de mouvement

19h : Diner

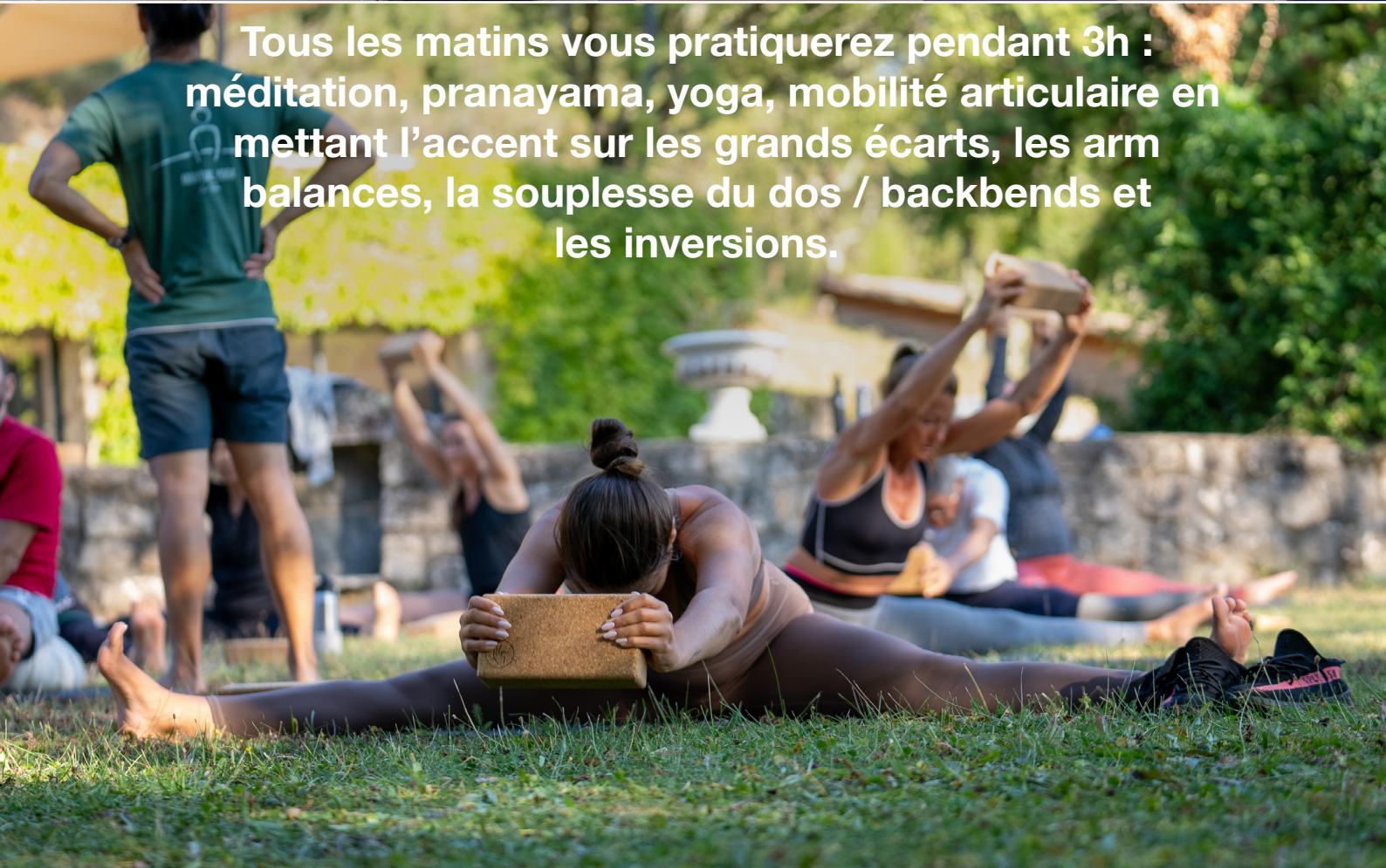
L'arrivée des participants se fera
le mercredi 25 Mars en début d'après midi.

Le départ des participants se fera
le dimanche 29 Mars en début d'après midi.



LA PRATIQUE MATINALE

Tous les matins vous pratiquerez pendant 3h :
méditation, pranayama, yoga, mobilité articulaire en
mettant l'accent sur les grands écarts, les arm
balances, la souplesse du dos / backbends et
les inversions.





LES ATELIERS

L'après midi pendant 3h, vous participerez à des ateliers de handstand, de force et de mobilité aux anneaux de gymnastique, d'exercices en partenariat et de fondamentaux des arts martiaux.



LES ATELIERS

L'après midi pendant 3h, vous participerez à des ateliers de handstand, de force et de mobilité aux anneaux de gymnastique, d'exercices en partenariat et de fondamentaux des arts martiaux.

FRANCUS



LES ATELIERS

L'après midi pendant 3h, vous participerez à des ateliers de handstand, de force et de mobilité aux anneaux de gymnastique, d'exercices en partenariat et de fondamentaux des arts martiaux.



LE TEMPS LIBRE

**Vous pourrez profiter du temps libre entre les ateliers
pour partir explorer les sentiers environnants, flâner
ou vous reposer au bord de la rivière**



L'HÔTE ET PROFESSEUR

Je suis Marc Tran, fondateur de la tribu Martial Yoga.
Je pratique et j'enseigne le yoga, le taekwondo, les
handstands et la callisthénie.

Ma mission est de guider les gens à développer leur
potentiel physique et spirituel.

Le mantra que j'insuffle est:
Pratique, Persiste, Persévère





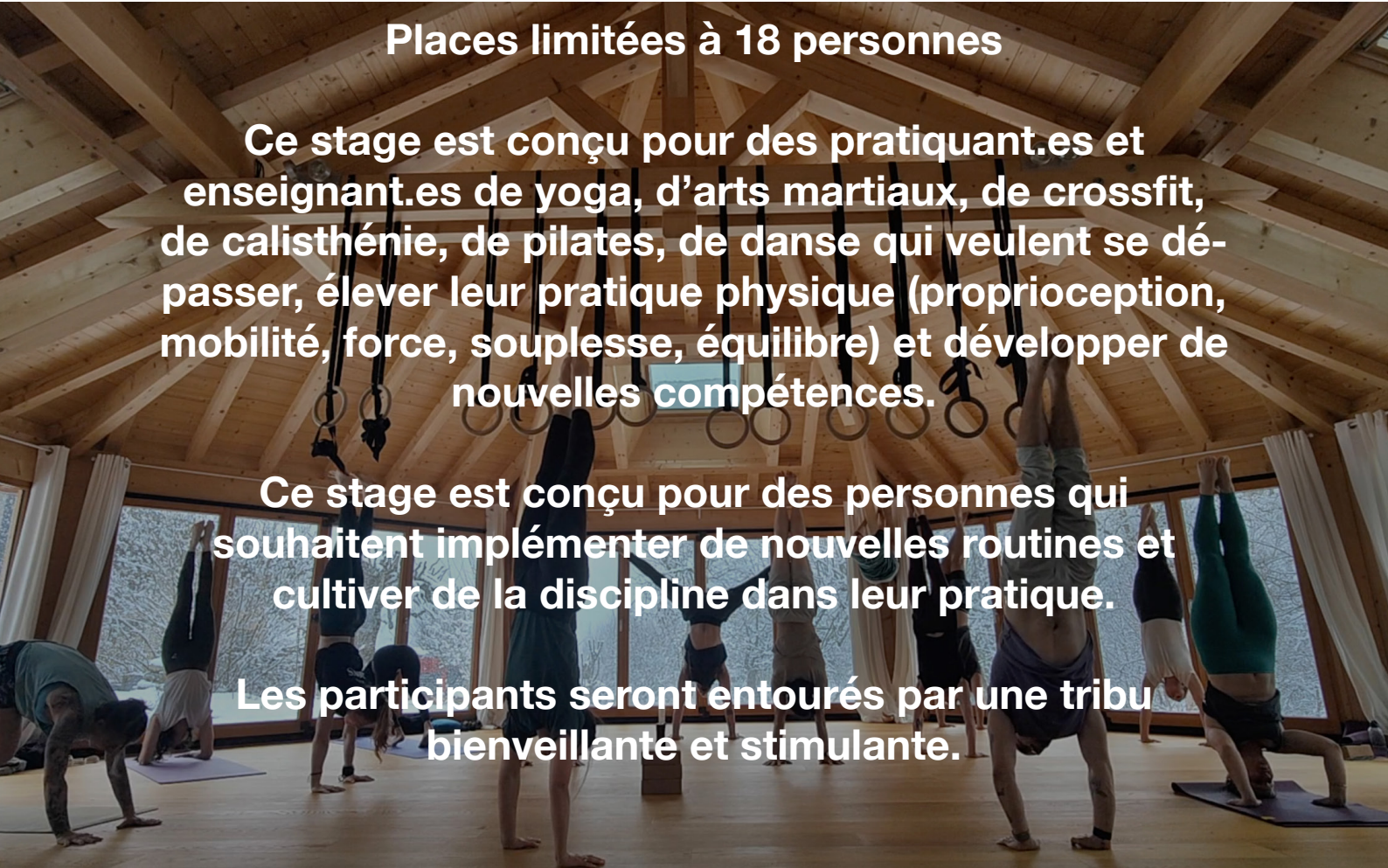
LES PARTICIPANTS

Places limitées à 18 personnes

Ce stage est conçu pour des pratiquant.es et enseignant.es de yoga, d'arts martiaux, de crossfit, de calisthénie, de pilates, de danse qui veulent se dépasser, élever leur pratique physique (proprioception, mobilité, force, souplesse, équilibre) et développer de nouvelles compétences.

Ce stage est conçu pour des personnes qui souhaitent implémenter de nouvelles routines et cultiver de la discipline dans leur pratique.

Les participants seront entourés par une tribu bienveillante et stimulante.





LE STAGE INTENSIF
25 MARS - 29 MARS 2026
MOULIN D'OZON (07)

L'INSCRIPTION

4 jours & 4 nuits en pension complète
25 heures de pratique

Tarifs :

- 815€ en chambre partagée
- 835€ en chambre partagée avec salle de bain privée

Toute réservation est faite après paiement d'un acompte
par virement bancaire (non remboursable)

Contacte Marc Tran pour réserver
marc@martial-yoga.com
07 55 67 50 45