

## DESCRIPTIF

Proposé sur le mode d'une mini retraite, ce stage nous amènera à expérimenter la méditation et la marche silencieuse en pleine conscience.

Le matin une séance de Réveil énergétique se fera en plein air, dans le jardin du carmel, avant le petit déjeuner (45 mn).

Décisions prises en groupe pour des visites de sites ou des randonnées dans la campagne environnante.

Le midi, PIQUE-NIQUE en plein air si le temps le permet.

Une pratique de Yoga (2 h) chaque jour, en fin d'après-midi.

Le dîner sera végétarien.

Chaque soir, exercices de méditation ou marches de pleine conscience.

## MODALITES

Le lieu du stage se trouve dans l'ancien carmel de Moissac, entouré d'un parc de verdure, proche du canal du midi et du centre historique de Moissac.

Vous pourrez visiter le cloître et l'abbaye de St Pierre à Moissac et découvrir les villages et nombreux sentiers pédestres (GR) dans les environs.

**Prix du stage** (encadrement seul): **180 €**  
(... + 12 € adhésion CYSO)

Incluant la pratique du yoga avec une professeure diplômée, et les exercices de méditation guidée.

### Hébergement et réservation :

**Gîte de l'ancien Carmel**  
**5 Sente du Calvaire 82200 Moissac**  
**33 (0)5 63 04 62 21**

Pour 4 nuits en 1/2 pension (chambre double avec sanitaires privés - dîner végétarien) et les pique-nique pour les 4 repas du midi :

**218 €** (à régler à l'ancien carmel sur place)

### Supplément chambre individuelle :

+ 13 € /jour/pers (sans sanitaires)

+ 21 € /jour/pers (avec sanitaires privés)

Les transports A/R et les éventuels déplacements excursions dans les environs sont à votre charge.

RV sur place le **lundi 6 août à 14h00**.

Nous terminerons le stage le **vendredi 10 Août à 14h00**, après le repas de midi.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

**Nom** : .....

**Prénom** : .....

**Adresse** : .....

**Ville** : .....

**Code postal** : .....

**Tél** : .....

**Email** : .....

**Je m'inscris au stage de yoga du lundi 6 au vendredi 10 Août 2018**

Je verse un acompte de 50%, soit 90 euros (à l'ordre de CYSO), que je joins au bulletin d'inscription et que j'adresse à :

**ASSOCIATION « C.Y.S.O. »**  
**41 rue Paul Gauguin Les Mûriers n°63**  
**31100 Toulouse**