

## 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 (1h00).

Décisions prises en groupe pour des visites de sites culturels ou des randonnées dans la campagne environnante (nombreux PR et GR, chemins de St Jacques)

Le midi, pic-nic fait maison, en plein air si le temps le permet.

Après une pause temps libre, nous nous retrouverons vers 17h30, dans la salle Compostelle qui donne sur le cloître, pour une pratique de Yoga d'1h30.

Le dîner sera végétarien.

Chaque soir, des méditations guidées ou des marches de pleine conscience seront proposées.

## 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. Lieu propice à la pratique du yoga et de la méditation, vous aurez aussi le temps pour des visites culturelles - le cloître et l'abbaye de St Pierre - et pour des marches paisibles à travers les villages et les nombreux sentiers pédestres dans les environs.

**Prix du stage** (encadrement seul): **180 €**

(... + 12 € adhésion à l'association CYSO)

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

**Hébergement** : Gîte de l'ancien Carmel

**5 Sente du Calvaire 82200 Moissac**

**33 (0)5 63 04 62 21**

Pour 4 nuits (chambre double, douche et sanitaires partagés) 4 dîners végétariens et 4 pique-nique fait maison pour les repas du midi :

**207 € (à régler à l'ancien carmel sur place)**

Avec supplément :

+ 56 € /pers. ch. individuelle sanitaires partagés

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

RV sur place le **lundi 5 août entre 12h et 14h**

(possible d'arriver la veille en réservant au Gîte)

Nous terminerons le stage le **vendredi 9 Août à 14h**, 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 5 au vendredi 9 Août 2019**

Je verse un acompte de 50% + l'adhésion, soit 102 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**