

DESCRIPTIF

Proposé sur le mode d'une mini retraite, ce stage vous propose une approche du yoga traditionnel indien (accessible à tous quel que soit votre niveau) et différentes propositions d'entraînement à la méditation.

Le matin une séance d'éveil sensoriel se fera en plein air, dans le jardin du carmel, avant le petit déjeuner (1h00).

Selon les choix du groupe et la météo du jour, le programme de la journée s'orientera vers 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 pour une pratique de Yoga avec approche théorique (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 (pour le yoga) : 190 €

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

Incluant la location d'une salle pour la pratique, l'animation des séances de yoga et des exercices de méditation guidée, par une professeure diplômée.

Hébergement : Gîte de l'ancien Carmel

5 Sente du Calvaire 82200 Moissac

33 (0)5 63 04 62 21

Pour 4 nuits (chambre partagée, douches et sanitaires communs) petits déjeuners, 4 dîners végétariens et 4 pique-nique fait maison pour les repas du midi : 204 € + taxe de séjour (à régler à l'ancien carmel sur place)

Avec supplément :

+ 27,20 € / ch. partagée, sanitaires privés

+ 56,40 € / ch. single, sanitaires partagés

+ 88,80 € / ch. single, sanitaires privés

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

RV sur place le **lundi 10 août entre 13h et 14h** (possible d'arriver la veille en réservant au Gîte)

Nous terminerons le stage le **vendredi 14 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 10 au vendredi 14 Août 2020**

Je verse un acompte de 50% + l'adhésion, soit 107 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**

En cas d'annulation :

50 % de votre acompte est remboursé avant le 1^{er} mai 2020.

Au-delà, aucun remboursement ne sera effectué.