

DESCRIPTIF

Ce stage vous propose une semaine de remise en forme en associant la pratique du yoga, la randonnée sur les sentiers de nature, les plaisirs de la plage et des bains de mer.

Le matin une séance de Réveil sensoriel se fera (sur la plage si le temps le permet) avant le petit déjeuner.

Décisions prises en groupe pour le choix des randonnées ou excursions dans les environs.

Déjeuner, plage, temps libre...

Une pratique de Yoga chaque jour, en fin d'après-midi, pour vous initier ou pour approfondir votre pratique. (en salle, 1h30)

Dîner à la Maison St Joseph.

En option, des pratiques de méditation vous seront proposées chaque soir avant d'aller dormir.

MODALITES

La Maison St Joseph où nous résiderons, est située face à l'océan, dans le Morbihan, sur la façade ouest de la Presqu'île de Quiberon. A proximité, les falaises de la Côte Sauvage à parcourir à pieds, Carnac et ses menhirs, Belle-île-en-mer...

Prix du stage : 230 €

(...+ 12 € d'adhésion à l'association CYSO...)
Incluant deux pratiques guidées par jour par une Professeure de yoga diplômée, des exercices de méditation et l'accompagnement en randonnées.

Reste à votre charge :

. Hébergement et restauration, 5 nuits en $\frac{1}{2}$ pension : **260 €**/personne en chambre partagée avec SDB privative, taxes de séjour incluses.

. Supplément chambre individuelle : **20 €** /jour/personne

Accueil sur place le dimanche 26 juillet vers 14h00. Nous terminerons le stage le vendredi 31 juillet en fin de matinée ou après le repas pris en commun pour ceux qui le souhaitent.

Possibilité d'arriver la veille et de prolonger votre séjour quelques nuits, sous réserve de disponibilité à vérifier directement auprès de l'établissement.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Tél :

Email :

- Je m'inscris au stage de yoga à St-Pierre-Quiberon du dimanche 26 au vendredi 31 juillet 2020

Je verse un acompte de 130 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

(L'acompte n'est pas remboursable en cas d'annulation, après le 1^{er} avril 2020)