

## 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 d'éveil sensoriel se fera en plein air avant le petit déjeuner.

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

Le midi, PIQUE-NIQUE en plein air.

Plage, 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 en option.

## MODALITES

Nous serons logés dans un couvent en pleine montagne, à 413 m d'altitude, 14 Km de la mer, et 50 km d'Ajaccio. Proche du village de Vico, l'endroit est propice pour écouter le silence, se ressourcer et pratiquer le yoga en toute sérénité.

Une grande diversité de randonnées s'offrira à vous : ballades dans les rivières, la forêt d'Aitone et ses cascades, la mer et les grandes plages ou les petites criques, le village grec de Cargèse ou celui abandonné de Muna ...

**Prix du stage :** 210 €

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

Incluant la pratique du yoga, les exercices de méditation et l'accompagnement en randonnées.

**Reste à votre charge :**

. Hébergement et restauration, 6 nuits en pension complète (pi-nic le midi): 330 € /personne en chambre partagée + taxes de séjour (à titre indicatif)

. Supplément chambre individuelle: 10 € /jour/personne

. Le transport avion ou bateau A/R pour venir à Ajaccio, les trajets bus d'Ajaccio à Vico (1 Km du couvent St François, lieu du stage), la location d'une voiture pour les excursions dans les environs (à partager avec d'autres participants).

Accueil sur place le dimanche 30 août avant le repas du soir que nous prendrons ensemble. Fin du stage le samedi 5 septembre en fin de matinée. 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 en Corse du dimanche 30 août au samedi 5 septembre 2020

Je verse un acompte de 120 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<sup>er</sup> mai 2020.

Au-delà, aucun remboursement ne sera effectué.