

DESCRIPTIF

Le Relais de l'Océan où nous résiderons, est située en bordure de plage, face à la mer, sur la côte ouest de la Presqu'île de Quiberon. A proximité, les falaises de la Côte Sauvage et de nombreux sentiers de randonnée entre les villages, à parcourir à pieds ou à vélo. A 10 mn, sur l'autre versant, c'est le Golf du Morbihan, une autre ambiance, une mer plus calme, des petites criques...

Ce stage vous propose une semaine au plus près de la nature en associant la pratique quotidienne du yoga, mais aussi la marche, les plaisirs de la plage et des bains de mer, des pauses pour observer, méditer.

7h30	Eveil sensoriel, Kriyas (techniques de purification du yoga), chants de Mantras, Hatha yoga
8h30	Petit déjeuner
10h00	Départ pour une journée nature et culture, dans les environs

Pause déjeuner / pic-nic

17h30	Séance de yoga (1h30)
19h30	Dîner
20h30	Balades nocturnes ou lecture de textes, méditation...

MODALITES

Prix du stage

15 € adhésion à l'association CYSO
+ 180 € incluant deux pratiques par jour
+ 35 €/personne pour location de la salle

L'enseignement est assuré par Laurence Butté, Enseignante diplômée EFYMP, yoga traditionnel indien dans la lignée de Krishnamacharya.

Reste à votre charge :

(à titre indicatif, voir auprès du Relais les tarifs 2025)

. Hébergement 7 nuits + petits déjeuners + repas du soir : **498 €**/personne en chambre partagée avec SDB privative, taxes de séjour incluses.

Avec supplément :

. Chbre individuelle : + 15 € /jr/personne
. Chbre vue sur mer : + 5 € / jr / personne

Accueil le samedi après 16h00, soirée méditation. Début de la pratique du yoga le dimanche 13 juillet à 7h30. Fin du stage le samedi 19 juillet fin de matinée.

Avant votre inscription, vérifiez qu'il y a de la place au Relais, réservez votre hébergement et réglez votre acompte directement auprès de l'établissement.

Ne tardez pas, c'est vite complet !

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Ville :

Code postal :

Tél :

Email :

- Je m'inscris au stage de yoga à St-Pierre-Quiberon du samedi 12 juillet au samedi 19 juillet 2025

Je verse un acompte de 100 euros sur le prix du stage (chèque à l'ordre de CYSO), que je joins au bulletin d'inscription et que j'adresse à :

**ASSOCIATION « C.Y.S.O. »
4 rue Edmond de Planet C31
31000 Toulouse**

(En cas d'annulation après le 1^{er} avril 50 % de l'acompte sera retenu et la totalité après le 1^{er} juin 2024)