

Yoga en BRETAGNE

4 jours/3 nuits

- Douarnenez -

(du 29 mai au 1er juin)

Découvrez la baie de Douarnenez, son caractère authentique et ses plages de sable blanc.

Profitez de ce stage pour plonger dans le yoga, changer de rythme et partager des moments de convivialité.

Aude vous propose différentes approches du yoga : notions d'alignement postural, ateliers à thème - épaules, hanches, inversions, extensions - , yoga nidra, yoga restauratif, pranayama et notions de philosophie du yoga, ...une véritable immersion dans le yoga!

Les après-midi sont libres pour se reposer à la plage ou sur la terrasse vue mer ...ou découvrir la Bretagne : le chemin côtier, Locronan, Saint Tugen, la pointe du raz .

En fin de journée, nous nous retrouvons pour une pratique plus « yin » avant de clore la journée par un souper léger et une

Programme

Vendredi 29 mai

- 17H Accueil et installation
- 18H – 19H30 : yoga
- 20H : souper et méditation

Samedi 30 mai

- 7H30-8H30 : boissons et collation
- 9H – 12H : yoga
- 12H30-17H30 : repas, temps libre
- 17H30 – 19H: yoga
- 20H : souper et méditation

Dimanche 31 mai

- 7H30-8H30 : boissons et collation
- 9H – 12H : yoga
- 12H30-17H30 : repas, temps libre
- 17H30 – 19H: yoga
- 20H : souper et méditation

Lundi 1 juin

- 7H30-8H30 : boissons et collation
- 9H – 12H : yoga
- 12H30 : pique-nique partagé et fin du stage

Lieux de pratique

L'hébergement et le shala sont à deux pas de la plage des Sables Blancs à Douarnenez.

Hébergement et repas

Le stage a lieu dans une jolie maison de vacances chaleureuse et lumineuse , qui offre une belle vue sur l'îlot du Coulinec . Le nombre de participants est limité à 10 personnes. Vous participez à la préparation de repas simples, nourrissants et savoureux, préparés à base de fruits et légumes biologiques, de céréales et de protéines végétales. Maison accueillante et confortable. Le lieu dispose de six chambres : 3 simples, 2 doubles et 1 twin.

Coût : 443 euros/personne, chambre simple ou partagée, 400€/pers double ou twin partagée, double privée 540€

stage 4 jours/3 nuits, du vendredi 17H au lundi 14H : (simple ou twin partagée)
Hébergement, restauration, cours de yoga matin et soir sont inclus
La restauration est végétarienne.
les boissons à disposition : tisanes, thé, café.
Alcool, tabac, viandes et poissons, ne sont pas autorisés sur le lieu d'hébergement pour le confort de tous.
Ne sont pas inclus : transport jusqu'à Douarnenez, boissons, repas et collations autres que ceux mentionnés ci-dessus, activités et visites de l'après-midi, vos dépenses personnelles lors du séjour.

Comment y aller?

Voiture : Douarnenez 29100, adresse de la maison communiquée au moment de l'inscription.

Train : Gare de quimper, puis bus (bus : viaoo.fr ,ligne 51) ou taxi

Avion : aéroport de quimper cornouailles.



Week-end ashtanga en Bretagne du 29 mai au 1 juin - Douarnenez

animé par Aude Chancerelle

LIEU DU STAGE
Les Sables Blancs
29100, Douarnenez
BRETAGNE

+33(0)6 67 29 19 80
anaodyoga@gmail.com

Nom : _____
Adresse : _____
Téléphone : _____
E-mail : _____

PARTICIPATION AU STAGE

STAGE COMPLET : 443 €/ personne en chambre simple, 400€/pers pour double ou twin partagée, 540€/pers double privée

OPTIONS DE PAIEMENT :

Virement bancaire : merci de me contacter pour l'obtention d'un RIB

Chèque (libellé à l'ordre de Aude Chancerelle) montant _____ €

espèces : montant _____ €

Adresse pour le règlement : 2 bis, place Robert Le Goff, Douarnenez, 29100

CONDITIONS D'ANNULATION :

Inscription validée après règlement par chèque ou virement.

Annulation et remboursement possible jusqu'au 1 mai : 80%.

Aucun remboursement en cas de désistement après le 1 mai.

Le stage sera confirmé le 1 mai sous réserve qu'il y ait 4 participants minimum. En cas d'annulation du stage, l'intégralité du montant versé vous sera remboursé dans un délai de 15 jours. Nous espérons que vous comprendrez qu'aucun motif - médical, grève des transports, ou autre - ne permettra le remboursement après le 1er mai.