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, balades en vélo ou excursions dans les environs.

Déjeuner, plage, temps libre...

Une séance de Yoga chaque jour, en fin d'après-midi, pour vous initier ou 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 €

(...+ 15 € 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, 7 nuits en $\frac{1}{2}$ pension : **366,50 €**/personne en chambre partagée avec SDB privative, taxes de séjour incluses.

Avec supplément :

. Chambre individuelle : **20 €** /jr/personne
. Chambre vue sur mer : **5 €** / jr / personne

Accueil sur place le samedi 24 juillet à partir de 16h00. Nous terminerons le stage le samedi 31 juillet dans la matinée.

Dès votre inscription, je valide la réservation de votre chambre et vous réglez votre acompte 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 samedi 24 au samedi 31 juillet 2021

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 sera retenu en cas d'annulation de votre propre fait après le 1^{er} mai 2021 ; en cas de restrictions sanitaires imposées, remboursement intégral.