



Stage Yoga & Sophrologie

Retrouver sa boussole intérieure

Au centre St Jacques à Guiclan (29410)

Du 5 au 11 juillet 2021

Ce stage sera animé par

Marie-Hélène Maiz Professeur de Yoga, diplômée de l'Ecole André Van Lysebeth &
Nadine Le Guilly Sophrologue certifiée RNCP.

Programme : Ce programme est susceptible d'être aménagé sur place.

Le matin : une séance de yoga de 1h30 suivie d'une courte pause avant une séance de sophrologie à thèmes d'1 h15.

Pause - déjeuner

En 1^{ère} partie d'après-midi d'un temps libre qui pourra donner l'occasion de pratiquer des randonnées dans les sentiers alentours pour ceux qui le souhaitent (prévoir des chaussures adaptées).

En 2^{ème} partie d'après-midi : une séance de yoga de 1h30 suivie d'une courte pause avant une séance de sophrologie à thèmes d'1 h15.

Soirée : Méditation

Le tarif pour ce séjour est de 400 € par personne
En chambre simple ou double en pension complète.
(+ 20 € pour les non adhérents du SCMC Yoga)

Ce prix comprend :

L'hébergement (draps et linge de toilette fournis)

La pension complète (petit déjeuner, déjeuner ou pique-nique du midi et repas du soir)

Les séances de yoga et de sophrologie

Les randonnées et visites : une journée à Roscoff est prévue en milieu de séjour

La prise en charge en car aller et retour jusqu'au centre à la gare de Morlaix.

Ce prix ne comprend pas :

Voyage aller/retour. (Possibilité de parking sur place pour les personnes désirant venir en voiture).

Les boissons, les dépenses personnelles et pourboires.

Pour vous inscrire **téléchargez le bulletin d'inscription** sur notre site www.chatillon-yoga.fr et retournez-le complété accompagné d'un chèque du montant de votre acompte à **Nadine Le Guilly 7 rue d'Estienne d'Orves 92320 Châtillon.**

