



**Hébergement** : Nous serons accueillis au gîte d'étape de Port-Guen près de Le Palais (<http://www.gite-port-guen.fr/>)

C'est une structure d'accueil semi-collective dans une ancienne sardinerie, derrière la petite plage de Port-Guen. L'hébergement est simple, en chambre de 2 à 4 lits, les sanitaires sont collectifs.

Les draps et serviettes sont fournis.



**Programme :**

Deux pratiques de yoga vous seront proposées chaque jour le matin et en fin de journée. (Séances de 1h30).

Chaque jour, une randonnée de 10 à 12 km pour environ 3h de marche sur les sentiers côtiers vous permettra de découvrir les différents paysages de l'île. Nous pourrions parfois envisager une courte séance de méditation (30 à 45mn environ) sur notre parcours de randonnée. L'aller et/ou le retour de la randonnée pourra être fait en car.

Pour compléter nos marches quotidiennes, nous vous proposerons un tour des plus beaux sites de l'île en car avec de nombreux arrêts.

Une après midi libre est prévue durant le séjour.

**Le nombre de participants est limité à 22 personnes.**

**Le tarif pour ce séjour est de 310 €.**

Pour les personnes n'étant pas adhérentes du SCMC Yoga il faudra acquitter en plus 10 € pour l'adhésion à l'association.

**Ce prix comprend :**

- L'hébergement
- La pension complète (petit déjeuner, pique-nique du midi et repas du soir)
- Les cours de yoga
- Les randonnées
- Le tour en car et visite de l'île

**Ce prix ne comprend pas :**

- Voyage aller / retour
- Les boissons
- Les dépenses personnelles et pourboires

Pour vous inscrire **téléchargez le bulletin d'inscription** sur notre site [www.chatillon-yoga.fr](http://www.chatillon-yoga.fr) et retournez-le complété accompagné d'un chèque du montant de votre acompte.