



Yoga & randonnée à Belle île en Mer Du 1er au 7 juillet 2019



De par la diversité de ses lieux et paysages, plateaux naturels, criques, plages, bois, Belle île en Mer se prête à merveille à la pratique du yoga et de la randonnée.



Une île, 4 communes (Bangor, Le Palais, Locmaria et Sauzon), deux caractères : de Locmaria à la Pointe des Poulains, l'île est protégée des vents d'ouest. Cette côte vallonnée, verdoyante, fleurie, entrecoupée de plages au sable fin et gardée par une multitude de petits villages, vous apaisera. La côte ouest, sauvage et insaisissable où se mêlent tour à tour falaises, grottes, dunes et criques aux eaux turquoise brouillées.

Belle île est une île d'inspiration. Claude Monet y a peint 39 toiles qui sont aujourd'hui exposées dans les musées du monde entier. Sarah Bernhardt a succombé au charme de l'île et a vécu dans un ancien fort militaire à la pointe des Poulains.

Nous serons accueillis à **L'Auberge de Jeunesse de Belle-Île-en-Mer**, labellisée Clef Verte depuis 2010. Très bien située à 5mn à pied de la gare routière et du centre-ville du Palais, l'auberge offre un cadre verdoyant permettant de se détendre et partager de bons moments de convivialité. L'hébergement proposé est simple, en chambre à 2 lits avec lavabo dans la chambre (chambre individuelle avec supplément selon disponibilité). Les sanitaires toilettes et douches sont partagés.



Ce stage sera animé par des professeurs diplômés adhérents de la Fédération Nationale des Enseignants de yoga, **Annie Marre et Thierry Agède.**

Niveau : Il est préférable d'avoir déjà pratiqué au moins une année de yoga et il est indispensable d'être entraîné à la marche avec au moins un niveau de randonnée modéré.

Programme :

Le matin, une pratique de 1h30 à 2h avec méditation aura lieu sur une plage. Nous aurons ensuite le **plaisir de randonner sur les sentiers douaniers** (82 km de sentiers longeant le littoral Atlantique GR 340) prévoir environ 3h de marche chaque jour. En début d'après-midi, sur notre parcours, nous pourrons faire une courte séance de méditation (30 mn environ). **Au retour en fin d'après-midi une autre séance de yoga de 1h30 à 2h** est prévue dans la prairie attenante à l'auberge de jeunesse.



Le tarif pour ce séjour est de 340 €.

Pour les personnes n'étant pas adhérentes du SCMC Yoga, il faudra acquitter en plus 20 € pour l'adhésion à l'association.

Ce prix comprend :

- L'hébergement en chambre double (draps et linge de toilette fournis)
- La pension complète (petit déjeuner, pique-nique du midi et repas du soir)
- Les cours de yoga
- Les randonnées et visites

Ce prix ne comprend pas :

- Voyage aller / retour
- Les boissons
- 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.

