



## Yoga & randonnée

### à Belle île en Mer

**Du 2 au 8 juillet 2018**

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 dans le gîte d'étape de port-Guen près de Le Palais (<http://www.gite-port-guen.fr/>), structure d'accueil semi-collective dans une ancienne sardinerie, derrière la plage de Port Guen.



**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 :**

La pratique du yoga aura lieu sur une plage : une séance de 1h30 à 2h le matin avec méditation. Avec ses 82 km de sentier longeant le littoral Atlantique GR 340, nous aurons le plaisir de randonner sur les sentiers douaniers - 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 une autre séance de yoga de 1h30 à 2h est prévue dans la prairie attenante au gîte.



**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 (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](http://www.chatillon-yoga.fr) et retournez-le complété accompagné d'un chèque du montant de votre acompte.