



## Yoga & randonnée à Belle île en Mer Du 29 juin au 5 juillet 2020

Nous vous proposons un programme enchanteur : yoga sur les plages de sable fin ou dans une prairie, et randonnées pédestres.

C'est un séjour 100% oxygène qui vous y attend !



Ancrée à 15 kilomètres de Quiberon dans le Morbihan, Belle-Ile-en-Mer doit sa réputation à ses paysages exceptionnels, falaises déchirées, panoramas grandioses, landes et dunes préservées. Longue de 20 km et large de 9 km, culminant à 71 mètres, c'est la plus grande **des îles du Ponant**. De nombreux sites sont incontournables sur l'île : **la citadelle Vauban, les Aiguilles de Port Coton, la Pointe des Poulains, le port de Sauzon et aussi le Grand Phare de Goulphar.**

Belle île en Mer est une terre d'accueil, éloignée du continent mais pas isolée : les saxons au 3ème siècle, les gallois et irlandais au 5ème siècle, les francs au 6ème siècle, les normands à l'aube de l'an mille, les acadiens et les anglais au 18ème siècle, des bretons d'ici et d'ailleurs pendant la grande époque de la sardine : l'histoire de Belle-Île est une histoire de brassage de population.

C'est une île d'inspiration : Gustave Flaubert en 1847, décrit l'île « couchée sur les flots, comme un grand monstre de pourpre et d'azur », Claude Monet en 1886, y a peint 39 toiles, Sarah Bernhardt à partir de 1894, a vécu dans un ancien fort militaire à la pointe des Poulains. Et bien d'autres ont succombé à ses charmes.

Vous découvrirez au cours de ce stage, une nature sauvegardée, des grands espaces de landes, des falaises plongeant dans une mer tantôt tempétueuse, tantôt turquoise. Belle-Île est un territoire où les horizons marins laissent le regard partir à l'infini. Arpenter les 82,5 kms de sentiers côtiers est la plus belle façon de découvrir Belle île en Mer.

**Hébergement :** Nous serons accueillis à l'**Auberge de Jeunesse de Belle-Île-en-Mer**, un hébergement simple en chambres à 2 lits superposés, lavabo dans la chambre, sanitaires communs, et pension complète à 5mn à pied de la gare routière et 10 mn du port;

**Attention :** *les chambres individuelles sont rares et ne pourront être proposées qu'en fonction de la disponibilité notifiée par l'auberge de jeunesse et avec un supplément de 60 € à payer avec le solde.*



**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. (prévoir des chaussures adaptées)

**Programme :**

Le matin : une pratique de yoga de 1h30 à 2h sur une plage avec méditation.

Puis, nous aurons le plaisir de randonner sur les sentiers douaniers - environ 3h de marche chaque jour, avec un arrêt pique-nique (et bain de mer pour ceux qui le souhaitent).

Le soir : au retour une séance de yoga de 1h30 à 2h est prévue dans la prairie attenante à l'auberge.

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

**Le tarif pour ce séjour est de 380 € par personne**

En chambre de 2 personnes et pension complète.

*Pour les personnes n'étant pas adhérentes du SCMC Yoga, ou de Satya Yoga il faudra acquitter 20 € en plus pour l'adhésion à l'association. Soit 400 €.*

**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 le site <http://www.chatillon-yoga.fr> ou <http://hatha.yoga92.free.fr> et retournez-le complété accompagné d'un chèque du montant de votre acompte.