



## Yoga & Sophrologie à Guiclan Du 6 au 12 juillet 2020



Au centre Saint-Jacques à Guiclan  
du 6 au 12 juillet 2020  
Une semaine de yoga et de sophrologie  
pour harmoniser corps et esprit

Situé à 20 km au sud de Morlaix, le Centre Saint-Jacques offre un cadre de repos privilégié avec son parc de 19 hectares, propice à la méditation et idéal pour toute activité de loisirs et de détente.

Le centre est entouré de nombreux espaces boisés, floraux, rocaille, espaces pique-nique, sentiers pour randonnées.



**Hébergement :** Nous serons accueillis en pension complète au centre missionnaire Saint-Jacques en chambre individuelle ou chambre à 2 pour couple : les chambres sont confortables et disposent chacune d'une salle de douche.





**Niveau :** Il est préférable d'avoir déjà pratiqué au moins une année de yoga. Aucun niveau requis pour les séances de sophrologie.

**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 h.

Pause -déjeuner suivie :

En 1<sup>ère</sup> 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<sup>ème</sup> partie d'après-midi : une séance de yoga de 1h30 suivie d'une courte pause avant une séance de sophrologie à thèmes d'1 h.

Ce stage sera animé par **Assia Mugnier** Professeur de Yoga & **Nadine Le Guilly** Sophrologue certifiée RNCP, *membres de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga et de la Chambre Syndicale de Sophrologie.*

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

En chambre seule ou en couple en pension complète.

*Pour les personnes n'étant pas adhérentes du SCMC 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, 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

**Ce prix ne comprend pas :**

Voyage aller / retour : Train en gare de Morlaix, Prise en charge en car aller et retour jusqu'au centre. Possibilité de parking pour les personnes désirant arriver en voiture.

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 à Nadine Le Guilly 7 rue d'Estienne d'Orves 92320 Châtillon