

Stage à l'Abbaye de Saint Jacut de la Mer



Suivre un stage de yoga, c'est prendre un temps pour soi, pour sortir de la routine de la vie quotidienne, et pour se concentrer sur des « essentiels ». Ça peut être un moyen d'élargir vos connaissances et explorations qui nourrissent votre pratique personnelle.

Participer à un stage de plusieurs jours en présentiel permet de se ressourcer dans un environnement naturel et de rencontrer d'autres participants qui partagent une énergie commune pour le yoga et la méditation.

Dans le cadre somptueux de l'Abbaye de Saint Jacut de la Mer, vous allez participer à un stage de yoga avec Annie MARRE, formée à l'école Française de Yoga et adhérente de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.

Ce stage vous permettra d'aborder le yoga, le pranayama et la méditation.

➤ **Arrivée vendredi 1^{er} septembre dans l'après-midi**

➤ **Départ mercredi 6 septembre après le petit-déjeuner**

Organisation :

- **Vendredi 1^{er} septembre : arrivée et installation**, présentation du stage suivie d'une séance de yoga.

- **du Samedi 2/09 au mardi 5/09 :**

Matin : séance de yoga si possible en extérieur

Déjeuner

Temps libre ou marche et/ou balade jusqu'à 17h

Fin d'après-midi : séance de yoga plus courte en extérieur si possible, suivie d'une méditation. Une salle est prévue pour les méditations si besoin.

Mercredi 6 /09: Matin séance de yoga et départ en fin de matinée.

Les horaires des activités et cours de yoga seront ajustés sur place avec les participants.

Hébergement

Les bâtiments de l'Abbaye se situent au cœur d'un vaste jardin paysager de 3 ha en bord de mer, avec une vue exceptionnelle sur la plage surplombée par une promenade, l'ancien sentier des douaniers. Son jardin paysager appelle à la tranquille déambulation et à la méditation. C'est un havre de sérénité et d'ouverture, lieu de rencontres, de partage de talents, où l'on peut désirer se reposer, randonner, se ressourcer, ou cultiver l'art de ne rien faire. Chacun y trouvera ce qu'il cherche.

Vous y trouverez aussi, des plages et des criques. La presqu'île de Saint -Jacut- de la Mer est appelée la presqu'île aux 11 plages.

La traversée de l'estran à marée basse pour rejoindre l'île des Ebihens les pieds dans l'eau est envisagée.

Comment venir : En train jusqu'à Saint-Malo. Un bus part de la gare de Saint-Malo jusqu'à Saint-Jacut de la Mer. Je vous informerai dès que les réservations seront possibles pour le train, avec les horaires les plus adaptés pour la correspondance avec le bus.

Le stage accueillera 12 personnes au maximum.

Renseignements : annie.marre@laposte.net / 06 75 12 12 26



YOGA VAYU

BULLETIN D'INSCRIPTION AU STAGE DE SAINT-JACUT DE LA MER

du 1er au 6 septembre 2023

à compléter, imprimer et envoyer par courrier à *Annie Marre - 15 quai de la Garonne - BAL 51- 75019 Paris*
ou par mail : annie.marre@laposte.net

| | |
|---|--|
| NOM | NOM |
| PRENOM | PRENOM |
| ADRESSE | ADRESSE |
| Téléphone | Téléphone |
| Mail | Mail |
| Je viens seul (e) <input type="checkbox"/> | |
| Je viens en couple <input type="checkbox"/> | Je souhaite partager la chambre avec : |

Pour une chambre individuelle avec douche et WC/ pension complète : **Le tarif est de 580 €/ personne.**

Pour une chambre double avec douche et WC/ pension complète : **Le tarif est de 500 €/ personne.**

Je m'inscris au stage (arrivée le 1^{er} septembre/ départ le 6 septembre 2023, soit 6 jours/5 nuits)

Modalités de règlement :

- Je verse un acompte de 50% : (le paiement en 3 fois est possible)
- Par virement bancaire : IBAN : FR76 3005 6000 6100 6102 0327 226 BIC : CCFRFRPP
- Le paiement par chèque est accepté (à l'ordre Annie Marre/ Yoga Vayu)

Date de l'inscription : _____

Indispensable en cas de désistement ou de liste d'attente

Je reconnais avoir pris connaissance des règles de désistement

Signature :