

# Satya Yoga

## Stage de Hatha-Yoga

Presqu'île de Rhuy (Morbihan)

du 4 au 11 juillet 2023

8 jours / 7 nuits



En Bretagne Sud, région de tradition et d'histoire, nous serons accueillis à L'Abbaye de Rhuy, centre d'accueil culturel et spirituel au bord de l'océan, dans un environnement naturel et exceptionnel propice à la détente et au repos.

La Presqu'île de Rhuy est située dans le parc naturel régional du Golfe du Morbihan et borde l'océan atlantique sur sa façade sud.



### Organisation indicative des journées :

- Arrivée mardi 4 juillet dans l'après midi
- Départ mardi 11 juillet après le petit-déjeuner
- **Mardi 04/07** : arrivée et installation, présentation du stage suivie d'une séance de yoga.
- **du Mercredi 05/07 au lundi 10/07** :
  - Matin : séance de yoga en salle ou en extérieur en fonction de la météo
  - Après midi : libre ou marche et/ou balade (entre 6 et 12 km)
  - Fin de journée : séance de yoga en salle ou en extérieur en fonction de la météo
  - Soirée : Libre ou séance de méditation
- **Mardi 11/07** : 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.  
Un visite sur l'île aux moines ou Ars et Vannes pourra être organisée (en sus)

**Hébergement** : Pension complète en chambre individuelle ou double équipées de douches et WC.  
Les repas servis ne sont pas végétariens et/ou bio, ni sans gluten, ni sans lactose.

**Le yoga :** La pratique sera proposée par **Annie Marre et Thierry Agede** formés à l'école Française de Yoga et adhérents de la Fédération Nationale des Enseignants de yoga.

Postures, concentration et relaxation avec le souffle en clé de voûte : la pratique améliore souplesse, mal de dos, difficultés respiratoires ... et permet d'acquérir une belle énergie. Une assise silencieuse sera l'occasion d'approcher la méditation et l'expression du souffle.  
Le matériel, tapis, coussins, briques n'est pas fourni

**Les balades :** entre les séances de yoga des marches et balades seront proposées pour profiter de la nature environnante.

**Tarifs : Adhérents à Satya Yoga ou SCMC Yoga**

- Pension complète en chambre individuelle avec douche et WC : **810 € par personne**
- Pension complète en chambre double avec douche et WC : **760 € par personne**

*Pour les personnes n'étant adhérentes à aucune des 2 associations, il faudra acquitter la cotisation annuelle de 30 € en plus.*

**Ce prix comprend :**

- ❖ Hébergement en chambre simple ou double (DWC) (Draps et serviettes fournis)
- ❖ Pension complète
- ❖ Taxe de séjour
- ❖ Frais de ménage
- ❖ Activités (Pédagogie et cours de yoga, marches, méditation)

**Ce prix ne comprend pas :**

- ❖ Le voyage Aller / Retour
- ❖ Les boissons
- ❖ Les pourboires et dépenses personnelles
- ❖ visites île aux moines ou Ars et Vannes

**Le stage accueillera 18 personnes au maximum.**

**Il sera adapté en fonction des protocoles sanitaires qui seront en vigueur à la date du stage.**

**Renseignements :**

Association Satya Yoga : [satya.yoga92@free.fr](mailto:satya.yoga92@free.fr)

Annie Marre : [annie.marre@laposte.fr](mailto:annie.marre@laposte.fr) - 06 75 12 12 26

Thierry Agede : [thierry.agede@free.fr](mailto:thierry.agede@free.fr) - 06 83 00 11 07

**Inscription :** en ligne sur <http://hatha.yoga92.free.fr/> remplir le formulaire sur notre site et payez un acompte de 50%.

**Adresse :**

Abbaye de Rhuys

1, place Monseigneur Ropert

56730 Saint Gildas de Rhuys

<https://www.abbaye-de-rhuys.fr>

**Comment venir :** En train, gare de Vannes TGV. Les modalités de transfert de la gare TGV à l'Abbaye vous seront communiquées ultérieurement.

**Modalités de règlement :**

A réception de votre acompte, vous recevrez une confirmation d'inscription. Le solde du stage est à verser 2 mois avant le début du stage, soit le 4 mai.

**Règles de désistement :**

Les personnes qui se désistent :

abandonnent l'acompte en totalité si le désistement intervient après le 4 mai et avant le 4 juin

abandonnent la totalité du stage si le désistement intervient après le 4 juin.