



YOGA POUR TOUS

22 rue du Fief Prieur
85270 Saint Hilaire de Riez
Tél. : 02.51.55.48.90
Mobile : 06.88.19.04.87
yoga-pour-tous@orange.fr
www.yoga-pour-tous.fr

Stage yoga et randonnée sur la Presqu'île de Quiberon

Du lundi 22 août au samedi 27 août 2022

L'association Yoga-Pour-Tous propose une semaine de dépaysement total dans un site exceptionnel, séjour composé d'un subtil mélange de détente, d'activité sportive et de bien-être.

- 1. Le stage se déroule dans un des plus beaux sites de la côte sauvage, la baie avec ses plages de sable clair et fin, ses sentiers côtiers, ses falaises battues par les vents et sculptées par la houle et dunes perchées.*
- 2. Les activités, la marche nordique ou la randonnée sans bâton font travailler harmonieusement le haut et le bas du corps, sans traumatisme et complétées par le yoga apporte forme et équilibre.*

« Le yoga et la marche sont très complémentaires dans une approche respectueuse de notre corps et de l'esprit » Votre coach Odile Moreau

Plus de vingt ans de professorat de yoga (Ecole Française de Yoga, lignée Nîl Hahoutoff, Hatha Yoga), membre de la Fédération Nationale des Enseignants du yoga Entraîneur fédéral de marche nordique de la Fédération Française de la Randonnée (FFR) après plusieurs années de course de fond et demi-fond.

A qui s'adresse le stage : à tous les yogis, peu importe le niveau ou la lignée. A tous les marcheurs avec ou sans bâton, intermédiaires ou confirmés, merci de fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche.

Hébergement et restauration : pension complète à l'hôtel Home des Pins, petit déjeuner, pique-nique du midi et repas le soir, café offert.

Logement prévu en chambres doubles ou 2 lits, draps fournis

- chambre individuelle en supplément 15.00€ par nuit, selon disponibilité.

Arrivée du groupe et installation dans les chambres le 22/08/2022 à partir de 16h00 et libération des chambres le 27/08/2022 à 10h00. Soit 6 jours / 5 nuits.

Une bagagerie est mise à notre disposition.

Accès à Saint Pierre Quiberon : Départ le matin, en covoiturage, arrêt à Vannes ou dans les marais de Séné ou Carnac. (Les horaires et le lieu d'arrêt vous seront donnés par la suite)

La journée du jeudi 25/08/2022, visite de Belle Île en Mer.

Samedi découverte animée du village de Poul Fetan et de ses traditions et retour.

Ce que vous devez avoir avec vous

- Masque et gel hydroalcoolique.
- Tapis de sol, petite couverture et coussin
- Vêtements confortables pour le yoga et la marche, pour le froid, le chaud, la pluie, lunettes de soleil, casquette, crème solaire, lampe de poche.
- Un petit sac à dos, ni trop lourd ni trop grand ou trop petit, gourde ou petite bouteille d'eau, des fruits secs, etc...

Merci à Odyssée Sport - 93 boulevard du Maréchal Leclerc - 85010 La Roche sur Yon - Immatriculation ATOUT France n° IM022100005, pour la gestion de l'hébergement et le bateau, assurances assistance et rapatriement.

Il est recommandé de prendre une assurance annulation individuelle à 17€ pour la semaine.

Tarif pour ce stage, comprenant l'hébergement, les repas, le bateau et les activités yoga et randonnée : 545€ et limité aux 15 premières inscriptions.

Ce prix ne comprend pas les dépenses personnelles, boissons, etc....

Programme quotidien, type :

7h30 à 8h00 : Yoga, assise silencieuse

8h15 à 9h00 : petit déjeuner

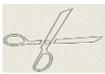
9h15 : départ pour la randonnée

12h30 à 14h00 : pique-nique et temps libre

14h00 à 17h00 : randonnée

18h00 à 19h30 : yoga

20h00 : dîner et soirée d'échange et partage



Bon de pré-inscription à retourner à Yoga Pour Tous.

Nom et Prénom :

Adresse :

Téléphone portable :

Adresse mail :

Acompte de 30% soit 165€ à joindre au bulletin d'inscription et ne sera débité que lorsque le stage sera confirmé.

Je prends l'assurance annulation : 17€00