



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 à l'Ile d'Yeu

du lundi 23 août au vendredi 27 août 2021 - 5 jours / 4 nuits

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

1. Le stage se déroule dans un environnement naturel, des paysages magiques, des plages de sable fin, de superbes sentiers pédestres découvrant une côte sauvage, avec une luminosité particulière, un vrai paradis pour les amoureux de la nature.
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 (F.N.E.Y.).

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 au Village Vacances du Port à Port Joinville, petit déjeuner, pique-nique du midi et repas le soir, des boissons lors des repas sont prévues.

Logement prévu en chambres doubles - draps et linge de toilette fournis
- chambre individuelle en supplément 12.00€ par nuit, selon disponibilité.

Arrivée du groupe et installation dans les chambres le 23/08/2021 à partir de 16h00 et libération des chambres le 27/08/2021 à 10h00. Soit 5 jours / 4 nuits.

Une bagagerie est mise à votre disposition.

Accès à l'Île d'Yeu : Aller et retour en bateau avec la Compagnie Yeu Continent.
Départ de Fromentine le 23/08/2021 vers 9h00, arrivée à Port Joinville à 9h30.
Retour de Port Joinville à Fromentine le 27/08/2021 vers 17h30.
Les horaires exacts vous seront communiqués par la suite.
Possibilité de laisser sa voiture sur le parking gratuit à 15 mn à pied du port.

Ce que vous devez avoir avec vous

- Masque et gel hydroalcoolique.
- Tapis de sol avec 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 transport, assurances assistance et rapatriement.

Tarif pour ce stage, comprenant l'hébergement, les repas, le bateau et les activités yoga et randonnée : 499€ et limité aux 20 premières personnes.

Ce prix ne comprend pas les dépenses personnelles.

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 150€ à joindre au bulletin d'inscription et ne sera débité que lorsque le stage sera confirmé.