



Stage à Belle Ile en Mer du 28 août au 2 septembre 2023



	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
	28/08/2023	29/08/2023	30/08/2023	31/08/2023	01/09/2023	02/09/2023
Petit déjeuner	de 8h00 à 8h45 petit déjeuner servi au Relais Côtier					
Matin	9h00 - départ de St Hilaire de Riez RDV au 22 rue du Fief Prieur pique-nique à Quiberon dans le jardin La Fontaine Ragots	7h30 - 8h00 Méditation Petit déjeuner 9h00 - départ pour la randonnée vers Le Palais, enceinte urbaine du Palais construite entre 1803 et 1877, fortification de Vauban	7h30 - 8h00 Méditation Petit déjeuner 9h00 - départ pour la randonnée Pointe des Poulains et le fort de Sarah Bernhardt à Apothicairerie	7h30 - 8h00 Méditation Petit déjeuner 9h00 - départ pour la randonnée du Port Coton (les aiguilles peintes par Claude Monet) à la Plage d'Herlin	7h30 - 8h00 Méditation Petit déjeuner 9h00 - départ pour la randonnée de Locmaria (visite du bourg et de l'église) à la Plage de Port Guen	7h30 - 8h00 Méditation Petit déjeuner 11h00 - Libération des chambres et transfert vers Le Palais
Déjeuner	A prévoir par les participants	Panier repas fourni par l'hébergement à récupérer le matin avant le départ				
Après-midi	14h30 - Traversée maritime entre Quiberon et Le Palais Transfert jusqu'au centre d'hébergement 17h00 - Installation dans les chambres et découverte des lieux, Le Relais Côtier, chemin de Port Puce, à 300m de la plage - Sauzon et yoga	14h00 - 17h00 randonnée et yoga 17h00 - transfert vers le centre d'hébergement du Palais	14h00 - 17h00 randonnée et yoga 17h00 - transfert vers le centre d'hébergement de l'Apothicairerie	14h00 - 17h00 randonnée et yoga 17h00 - transfert vers le centre d'hébergement de la plage d'Herlin	14h00 - 17h00 randonnée et visite de la Belle Fontaine et de la Brasserie Morgat et yoga 17h00 - transfert vers le centre d'hébergement de la Plage Guen	12h30 - pique-nique et temps libre 14h30 - traversée maritime entre Le Palais et Quiberon Retour vers la Vendée
Dîner	19h30 dîner servi en salle				19h30 - Crêperie Les Embruns Sauzon	
Soirée	Détente - discussions - jeux					
Association Yoga Pour Tous - Odile Moreau - 06 88 19 04 87						