



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 randonnée et yoga à Belle Ile en Mer

Du lundi 28 août au samedi 2 septembre 2023

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 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 ou votre licence.

Hébergement et restauration : pension complète au Relais Côtier à Sauzon, petit déjeuner, pique-nique du midi et repas le soir.

Logement prévu en chambres avec 2 lits, draps fournis, salle d'eau et WC dans chaque chambre.

Pour le déroulement de la semaine, voir le synoptique ci-joint.

Accès à Quiberon : Départ le lundi 28 août 2023 à 9h00 de Saint Hilaire de Riez, au 22 rue du Fief Prieur pour le covoiturage. Rendez-vous sur le parking des Îles au 66 avenue du Général de Gaulle à Quiberon à 12h00.

Pique-nique sorti du sac dans le jardin La Fontaine Ragots.

Ce que vous devez avoir avec vous

- *Tapis de sol, petite couverture ou mieux la fouta moins lourde et moins grosse pour le sac à dos et coussin (je peux prêter tapis 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 pour la journée, ni trop lourd ni trop grand ou trop petit, gourde ou petite bouteille d'eau, des fruits secs, pâtes de fruits, etc...*
- *Serviette de toilette et ou de bain et maillot de bain, nous serons à 300m de la plage.*

Merci à Odyssée Sport - 93 boulevard du Maréchal Leclerc - 85010 La Roche sur Yon - Immatriculation ATOUT France n° IMo22100005, pour la gestion de l'hébergement, le bateau et les assurances.

Tarif pour ce stage : 650€

Comprenant l'hébergement, les repas, le bateau, parking et restaurant du vendredi soir, les activités yoga et randonnée.

Les assurances annulation, assistance et rapatriement.

Limité aux 14 premières inscriptions.

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

Programme quotidien, type selon la météo :

7h30 à 8h00 : Yoga, assise silencieuse en extérieur

8h15 à 8h45 : petit déjeuner

9h00 : départ pour la randonnée et yoga à l'extérieur

12h30 à 14h00 : pique-nique et repos

14h00 à 17h00 : randonnée et yoga

17h30 à 19h30 : temps libre

19h30 : dîner et soirée d'échange et de partage



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

Nom et Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone portable :

Adresse mail :

Acompte de 30% soit 195€ à joindre au bulletin d'inscription et ne sera débité que lorsque le stage sera confirmé.