

Satya Yoga

Stage de Yoga & marche Abbaye de Rhuys Presqu'île de Rhuys (Morbihan) du 6 au 11 mai 2024 6 jours / 5 nuits



En Bretagne Sud, région de tradition et d'histoire, nous serons accueillis à L'Abbaye de Rhuys, 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 Rhuys est située dans le parc naturel régional du Golfe du Morbihan et borde l'océan atlantique sur sa façade sud.

Yoga et marche : Deux disciplines bénéfiques pour le corps et pour l'esprit qui permettent d'approfondir la connaissance de soi et de notre environnement, d'associer des expériences de respiration et de pleine conscience à la randonnée. Rien à conquérir, rien à rajouter. Renouer avec notre simplicité naturelle, apprendre à être.

Le yoga : La pratique sera proposée par **Marie-Christine Marilier** (professeur formée à l'école Française de Yoga et adhérente de la Fédération Nationale des Enseignants de yoga du yoga (lignée du yoga de Madras).

Deux séances de yoga de 1h30 à 2h00 seront proposées chaque jour, au cours desquelles seront pratiqués asanas, pranayama et méditation.

Selon la météo, les pratiques pourront se dérouler sur la plage, dans le jardin ou en salle.

La marche : Avec ses 82km de sentier longeant le littoral atlantique (GR34) nous aurons aussi le plaisir de randonner sur les sentiers douaniers (environ 2 heures de marche chaque jour).

Niveau : Il est préférable d'avoir déjà pratiqué au moins une année de yoga et il est indispensable d'avoir un niveau de randonnée modéré.

L'hébergement : Toutes les chambres sont individuelles avec sanitaires privés (douche, lavabo et WC). Des chambres doubles sont disponibles sur demande.

Les repas servis ne sont pas végétariens et/ou bio, ni sans gluten, ni sans lactose.

Tarif pour ce stage : 470 € par personne en chambre individuelle avec sanitaire privé
Pour les personnes n'étant pas adhérentes de l'association il faudra acquitter le montant de l'adhésion de 30 € en sus. Soit 500 € par personne.

Ce prix comprend :

- Hébergement en chambre individuelle (Draps et serviettes fournis)
- Pension complète
- Activités (cours de yoga, marches, méditation)

Ce prix ne comprend pas :

- Le voyage Aller / Retour
- Les boissons
- Les pourboires et dépenses personnelles

Le matériel, tapis, coussins, briques n'est pas fourni

Le stage ne pourra avoir lieu qu'à partir de 6 participants et accueillera 12 personnes au maximum.

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

Adresse :

Abbaye de Rhuys

1, place Monseigneur Ropert

BP 7

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.

Pour tout renseignement complémentaire écrivez-nous : satya.yoga92@free.fr

inscription: en ligne <http://hatha.yoga92.free.fr/> remplir le formulaire sur notre site et payez un acompte de 250 €.

Modalités de règlement :

A réception de votre acompte, vous recevrez une confirmation d'inscription. Le solde du stage est à payer avant le 6 mars 2024.

Règles de désistement :

Les personnes qui se désistent :

abandonnent l'acompte en totalité si le désistement intervient après le 6 mars et avant le 6 avril

abandonnent la totalité du montant du stage si le désistement intervient après le 6 avril