

Satya Yoga

Stage de Yoga & randonnée Belle île en mer du 1er au 8 juillet 2024 8 jours / 7 nuits

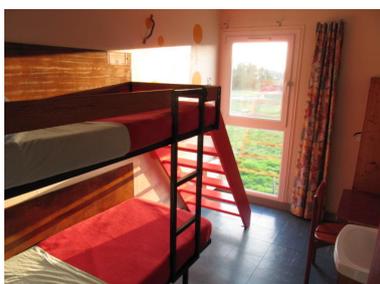


Longue de 20 km et large de 9 km, culminant à 71 mètres, c'est la plus grande des îles du Ponant. Ancrée à 15 kilomètres de Quiberon dans le Morbihan, l'île doit sa réputation à ses paysages exceptionnels, falaises déchirées, panoramas grandioses, landes et dunes préservées. De nombreux sites sont incontournables : la citadelle Vauban, les Aiguilles de Port Coton, la Pointe des Poulains, le port de Sauzon et aussi le Grand Phare de Goulphar.

Vous découvrirez au cours de ce stage, une nature sauvegardée, des grands espaces de landes, des falaises plongeant dans une mer tantôt tempétueuse, tantôt turquoise. Belle-Île est un territoire où les horizons marins laissent le regard partir à l'infini.

Arpenter les 82 km de sentiers côtiers est la plus belle façon de découvrir Belle île en Mer.

L'hébergement : Nous serons accueillis à l'Auberge de Jeunesse à 5mn à pied de la gare routière et 10 mn du port. Les chambres, individuelles ou pour 2 personnes, disposent de lits superposés. Les sanitaires (WC et douches) communs sont à l'étage et un lavabo est présent dans chaque chambre. Les draps sont fournis.



Les activités : 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.

Nous pratiquerons le yoga du matin sur une plage : une séance de 1h30 à 2h avec méditation. Puis, nous aurons le plaisir de randonner sur les sentiers côtiers (GR340) ou dans les vallons de Belle île qui constituent un espace remarquable sur le plan de la biodiversité, environ 3h de marche chaque jour, avec un arrêt pique-nique (et bain de mer pour ceux qui le souhaitent). Au retour une autre séance de yoga de 1h30 à 2h est prévue dans la prairie attenante à l'auberge.

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. (prévoir des chaussures de randonnée, baskets fortement déconseillées). Les bâtons de marche à bouts pointus sont interdits sur l'île depuis juin 2022, afin de limiter l'érosion du sentier. Prévoir des embouts.

Enseignants : Annie Marre et Thierry Agède professeurs formés à l'Ecole Française de Yoga

Tarif pour ce stage :

- **En chambre individuelle : Adhérents 700 € / non adhérents 730 € par personne**
- **En chambre double : Adhérents 570 € / non adhérents 600 € par personne**

Les personnes n'étant pas adhérentes de l'association acquittent le montant de l'adhésion de 30 € en sus. (adhésion valable du 01/09/2023 au 30/08/2024)

Ce prix comprend :

- Hébergement en chambre simple ou double (Draps fournis)
- Pension complète (petit déjeuner, panier repas, dîner) Les repas ne sont pas végétariens et/ou bio, ni sans gluten, ni sans lactose.
- Activités (cours de yoga, marches)

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 14 participants et accueillera 22 personnes au maximum.

Adresse :

Auberge de jeunesse - Haute Boulogne - 56360 Le Palais

Comment venir : En train, gare de Auray TGV, puis TER jusqu'à Quiberon et traversée en bateau.

Renseignement complémentaire : satya.yoga92@free.fr ou annie.marre@laposte.net

Inscription: en ligne <http://hatha.yoga92.free.fr/> remplir le [formulaire](#) sur notre site et payez un acompte de 50% .

Modalités de règlement :

A réception de votre acompte, vous recevrez une confirmation d'inscription. Le solde du stage est à payer avant le 1er juin 2024.

Règles de désistement :

Les personnes qui se désistent :

abandonnent l'acompte en totalité si le désistement intervient après le 1er mai et avant le 1er juin
abandonnent la totalité du montant du stage si le désistement intervient après le 1er juin