

RETRAITE YOGA SAINT-JACUT-DE-LA-MER



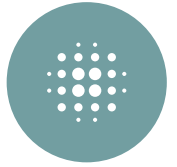
27-28-29 OCTOBRE 2018

ABBAYE DE ST JACUT

3 Rue de l'Abbaye, 22750 Saint-Jacut

Mer

DU SAMEDI 27 AU LUNDI 29 OCTOBRE 2018



JOUR 1

Samedi 27 octobre



RENCONTRE

Arrivée à partir de 15h00

16h00-19h00 : cercle d'ouverture et pratique de yoga pour faire connaissance et marquer le point de départ de cette retraite

JOUR 2

Dimanche 28 octobre



RESSOURCEMENT

7h00-8h00 : Asana/Pranayama/Méditation

9h30-12h30 : Atelier Ancrage et Stabilité

16h30-19h30 : Quelle est ma relation aux émotions ? Exploration

Temps de partage, de repos, silence, pratique, écriture...

JOUR 3

Lundi 29 octobre



OUVERTURE

7h00-8h00 : Asana/Pranayama/Méditation

9h30-12h30 : Ouverture du coeur et gratitude

15h00-17h00 : Partage et pratique pour célébrer la fin de la retraite

Temps de partage, de repos, silence, pratique, écriture....

INFORMATIONS ET INSCRIPTION

Etat d'esprit, état d'âme

Cette retraite est une invitation à se ressourcer et se rencontrer. Il ne s'agit donc que d'invitations et non d'obligations. Ecoute et respect de soi sont les fils conducteurs de ces 3 jours.

Elle est accessible à tous.

Hébergement en pension complète en chambre simple ou double

Jour 1 : dîner inclus

Jour 2 : petit-déjeuner après la pratique, déjeuner et dîner inclus

Jour 3 : petit-déjeuner après la pratique et déjeuner inclus.

Repas végétariens

Matériel

Tenue souple, tapis de yoga, coussin, zafu, couverture...

Tarifs

Inscription **avant le 25 juillet** TOUT INCLUS

Chambre double : 338 euros (dont 138,40 à l'ordre de l'abbaye / 199,60 à l'ordre de APY - location salle et enseignement de yoga)

Chambre simple : 354 euros (dont 154,20 à l'ordre de l'abbaye sur place et 199,80 à l'ordre de APY - location salle et enseignement)

Inscription **à partir du 1er septembre** TOUT INCLUS

Chambre double : 355 euros (dont 138,40 à l'ordre de l'abbaye / 216,60 à l'ordre de APY - location salle et enseignement)

Chambre simple : 371 euros (dont 154,20 à l'ordre de l'abbaye sur place et 216,80 à l'ordre de APY - location de la salle et enseignement)

L'argent ne doit pas être un frein. Parlons-en ensemble pour voir ce que nous pouvons mettre en place (lissage sur plusieurs mois par exemple)

Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

E-mail :

Tel :

Je m'inscris à la retraite de 3 jours à St-Jacut
Chambre simple / Chambre double *

Tarif :

Je joins un chèque d'acompte correspondant au montant dû
à APY. Le solde sera réglé directement à l'abbaye.

(* Rayer le mention inutile)

Pas de remboursement en cas d'annulation.

*Stéphanie se réserve le droit d'annuler en cas de nombre
insuffisant de participants, dans ce cas le chèque d'acompte
vous sera restitué APY n'est pas responsable en cas de vol
ou de perte lors de la retraite.*

Date et signature :