

A NE PAS OUBLIER...

- chaussures de marche
- petit sac à dos
- tupperware pour les pic-nic
- maillot de bains, lunettes de soleil
- tapis de mousse et coussin pour la pratique du yoga
- châte pour la méditation ou vêtement chaud



... et l'esprit ZEN ou
la « YOGAttitude »
en toutes circonstances

OOOOO

ASSOCIATION « C.Y.S.O. »
17 rue de La Digue
Appart. 286
31300 Toulouse

www.cyso-yoga.org

Pour toute autre question, me joindre
par téléphone ou par mail

Laurence Butté
07.81.08.68.28
yoga.cyso.asso@free.fr

C.Y.S.O.

Yoga & Randonnées en Bretagne sud



Presqu'île de Quiberon
La côte sauvage

du 22 au 29 juillet 2023

DESCRIPTIF

La Maison St Joseph où nous résiderons, est située en bordure de plage, face à l'océan, sur la côte ouest de la Presqu'île de Quiberon. A proximité, les falaises de la Côte Sauvage et de nombreux sentiers de randonnée entre les villages, à parcourir à pieds ou à vélo.

Ce stage vous propose une semaine au plus près de la nature en associant la pratique quotidienne du yoga, mais aussi la marche, les plaisirs de la plage et des bains de mer, des pauses pour observer, méditer.

Le matin, séance d'éveil énergétique (7h15 / 8h15) sur la plage si le temps le permet (avant le petit déjeuner).

Décisions prises en groupe pour le choix des randonnées, balades en vélo ou excursions dans les environs.

Déjeuner pic-nic, plage, temps libre...

Chaque jour, en fin d'après-midi, une séance de Yoga pour se recentrer et favoriser l'état de méditation (en salle, 1h30)

MODALITES

Prix du stage

200 € + 35 € pour location de la salle

(...+ 15 € d'adhésion à l'association CYSO...)

Incluant deux pratiques par jour.

L'enseignement est assuré par Laurence Butté, Enseignante diplômée EFYMP, yoga traditionnel indien dans la lignée de Krishnamacharya.

Reste à votre charge :

. Hébergement 7 nuits en demi pension + petits déjeuners : **449,75 €**/personne en chambre partagée avec SDB privative, taxes de séjour incluses.

Avec supplément :

. Chbre individuelle : + **15 €** /jr/personne

. Chbre vue sur mer : + **5 €** / jr / personne

. location linge de toilettes : + **6 €** / pers.

Accueil le samedi après 16h00, soirée méditation. Début de la pratique du yoga le dimanche 23 juillet à 7h15. Fin du stage le samedi 29 juillet fin de matinée.

Si vous venez en train, vous avez un changement à AURAY puis liaison en train local ou autocar pour KERHOSTIN qui est proche du Relais (on peut venir vous chercher).

Dès votre inscription, vous devez réserver votre hébergement et régler votre acompte directement auprès de l'établissement.

Ne tardez pas, c'est vite complet !

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Tél :

Email :

- Je m'inscris au stage de yoga à St-Pierre-Quiberon du samedi 22 juillet au samedi 29 juillet 2023

Je verse un acompte de 130 euros sur le prix du stage (chèque à l'ordre de CYSO), que je joins au bulletin d'inscription et que j'adresse à :

**ASSOCIATION « C.Y.S.O. »
17 rue de La Digue Appt 286
31300 Toulouse**

(En cas d'annulation après le 1^{er} avril 50 % de l'acompte sera retenu et la totalité après le 1^{er} juin 2023)