



RETRAITE YOGA « RETOUR A SOI »

Du Jeudi 11/04/24 au Dimanche 14/04/24

**Un temps pour se ressourcer au bord de l'océan
dans un lieu d'exception calme et harmonieux**

Trois jours pour vous retirer du monde et du quotidien, trois jours de parenthèse hors du temps... Agnès et Angèle vous proposeront différentes pratiques de yoga, prânâyama, yoga Nîdra, yoga du son, méditation...

Vous aurez de nombreux espaces temps pour aller vers le silence, le retour à Soi et pour laisser agir ainsi que pour vous promener en toute liberté au bord de l'océan.

- **PROGRAMME INDICATIF :**

JEUDI

- à partir de 17h : accueil
- 18h : Apéritif
- 19h : Dîner
- 21h : Temps méditatif

VENDREDI ET SAMEDI

- 7h30 : Pratique de yoga
- 8h30 : Petit déjeuner
- 9h30 : Temps libre
- 11h : Atelier de yoga
- 12h15 : Déjeuner
- 13h30 : Temps libre
- 17h : Pratique de yoga
- 18h30 : Pause
- 19h : Dîner
- 21h : Temps méditatif

DIMANCHE

- Programme de la matinée identique
- 14h30 à 16h00 : Temps de partage / Retour sur expérience

- **HÉBERGEMENT :**

Abbaye de Rhuys : <http://www.abbaye-de-rhuys.fr/>

En chambre double (deux lits 1 place) ou en chambre individuelle.

Draps et serviettes de toilette fournis.

Pension complète du jeudi soir au dimanche midi.

Attention : 14 places maximum - Inscriptions prises dans l'ordre d'arrivée.

- **TARIFS :**

Incluant la pension complète du jeudi soir au dimanche midi, la taxe de séjour et de ménage de la chambre, la location de la salle de yoga et les enseignements d'Agnès et d'Angèle.

Chambre double : 500€

Chambre simple : 520€ (place limitée)

Délai d'inscription à respecter demandé par l'Abbaye : 10 MARS 2023

- **CONDITIONS :**

En cas de désistement de votre part et ce, AVANT mi-février 2023, vos arrhes vous seront remboursées (-50€ pour frais de gestion). Un justificatif pourra vous être demandé.

Attention : Tout désistement APRES le 10 mars engendrera la perte intégrale de vos arrhes.

En cas de force majeure, l'organisateur est en droit d'annuler l'événement. Tout paiement préalablement versé vous serait alors intégralement restitué.

• **BULLETIN D'INSCRIPTION :**

Nom et prénom :

Adresse :

Adresse mail en lettres majuscules :

Téléphone :

RÈGLEMENT :

Pension complète en chambre double : **500€**
dont **200€ d'arrhes** à l'inscription et **300€** débité 1 semaine avant.

Pension complète en chambre individuelle : **520€**
dont **220€ d'arrhes** à l'inscription et **300€** débité 1 semaine avant.

Règlement par chèque : Tous les chèques sont à joindre au moment de l'inscription à
l'ordre ARTE YOGA

Règlement par virement : IBAN FR76 1027 8361 9300 0121 8950 191
Clé : CMCIFR2A

1 premier versement pour les arrhes immédiat, l'autre 1 semaine avant le stage

Dossier d'inscription à envoyer à:

Association Arte Yoga
16, Le Branday
44680 Saint Mars de Coutais

ou par mail dans le cas du règlement par virement à : arteyoganantes@gmail.com

J'accepte les modalités d'inscription détaillées ci-dessus.

Date et signature :