Les Ateliers du Bien-être

ARTEYOGA

WEEK-END YOGA de l'Automne

Du vendredi 03/10/25 au Dimanche 05/10/25

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

Offrez-vous un week-end pour vous **ressourcer** et vous **régénérer** au bord de l'océan dans un lieu d'exception à **St Gildas de Rhuys**, du vendredi 03/10 à partir de 15h au dimanche 05/10 jusqu'à 16h.

Agnès et **Angèle** vous proposeront différentes pratiques de **yoga**, **prânâyama**, **mantras**, **yoga Nîdra**, **relaxation sonore**, **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 :**

VENDREDI
- A partir de 15h : accueil
- 16h30 Pratique yoga et méditation
- 18h : Apéritif suivi du dîner
- 21h : Temps méditatif

SAMEDI
- 7h30 : Pratique yoga
- 8h30 : Petit déjeuner
- 11h : Atelier
- 12h15 : Déjeuner
- 17h : Pratique
- 19h : Dîner
- 21h : Temps méditatif

DIMANCHE
- Matinée identique
- 12h15 : Déjeuner
- 14h30 : Pratique et temps d'échanges

- **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 vendredi soir au dimanche midi.

Places limitées – Inscriptions prises dans l'ordre d'arrivée.

- **TARIFS :**

Incluant la **pension complète**, la **taxe de séjour** et de **ménage** de la chambre, la **location de la salle** de yoga et les **enseignements** d'Agnès et Angèle.

Chambre individuelle : 470€
Chambre simple : 450€

Délai d'inscription à respecter demandé par l'Abbaye : 03 SEPTEMBRE 2025

OFFRE SPECIALE JUSQU'AU 31/05
Chambre individuelle : 430€ au lieu de 470€ + 1 soin* ultérieur offert (Valeur 60€)
Chambre double : 410€ au lieu de 450€ + 1 soin* ultérieur offert (Valeur 60€)
SOIT 100€ offert au total

- **CONDITIONS :**

En cas de force majeure ou si moins de 6 inscrits, l'organisateur est en droit d'annuler l'évènement. Tout paiement préalablement versé serait alors intégralement restitué.

En cas de désistement de votre part 30 à 15 jours avant le début du stage, le montant des arrhes sera encaissé – Si l'annulation intervient entre 14 et 7 jours avant le stage 70% du montant total du stage sera à régler – Si l'annulation intervient 6 jours avant le stage aucun remboursement ne sera possible.

***Soins offerts : à choisir dans les soins proposés par Agnès ou Angèle (massage sonore, massage ayurvédique ou Boyesen, soin énergétique, séance individuelle de yoga , etc...) que vous recevrez sur RDV après le stage.**

- **BULLETIN D'INSCRIPTION :**

Nom et prénom :

Adresse :

Adresse mail en lettres majuscules :

Téléphone :

RÉGLEMENT :

☐ *Pension complète chambre individuelle* : **430€ avant le 31/05 + 1 soin offert - 470€ après le 31/05.**
dont 150€ *d'arrhes* à l'inscription et la somme restante débitée 1 semaine avant soit pour l'offre incluse 280 € et 320€ sans l'offre)

☐ *Pension complète chambre double* : **410€ avant le 31/05 + 1 soin offert - ou 450€ après le 31/05.**
dont **143€ *d'arrhes*** à l'inscription et la somme restante débitée 1 semaine avant soit pour l'offre incluse 267€ et 307€ sans l'offre.

☐ **Règlement par chèque** : Les deux 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 d'arrhes obligatoire à l'inscription et le second 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 :