



## Retour à Soi

**Jeudi soir 31 mars au Dimanche 3 avril après midi**

**Un temps pour vous ressourcer en bordure d'océan, dans un environnement calme et harmonieux.**

Trois jours pour vous retirer du monde et du quotidien, trois jours de parenthèse hors du temps : pratiques de yoga, prânâyama, yoga Nîdra, méditation, temps de silence et de laisser agir...

Vous aurez de nombreux espaces temps pour vous promener en toute liberté au bord de l'océan.

**Hébergement en bordure d'océan:** Abbaye de Rhuys : <http://www.abbaye-de-rhuys.fr/>

En chambre double deux lits – draps et serviettes de toilette fournis – pension complète du jeudi soir 31 mars au dimanche 3 avril midi. Possibilité de chambre individuelle.

**Attention : 11 places – Inscriptions prises dans l'ordre d'arrivée.**

### Programme :

Arrivée le jeudi 31 mars à 18h – Apéritif d'accueil à 18h - Dîner à 19h - Temps méditatif à 21h

Vendredi et samedi : 7h30 à 8h30 pratique de yoga suivi du petit déjeuner - Temps de pause – 11h à 12h : Atelier de yoga - déjeuner - Temps libre - 17h à 18h30 Pratique de yoga - Dîner - Temps méditatif à 21h

Dimanche : programme de la matinée identique - 14h30 à 16h00 Temps de partage.

### Tarif par personne :

**Pratiquant de yoga : 380 €** dont pension complète du jeudi soir au dimanche midi 195€ (incluant taxe de séjour et ménage de la chambre) - Réservation de la salle et enseignement : 185 € en chambre double.

Chambre simple : + **15€** (attention nombre limité – réservations prises dans l'ordre d'arrivée)

**Non adhérent à l'association Les Ateliers du Bien Etre cotisation 2021/2022 en sus : 10€**

**Accompagnateur non pratiquant de yoga : 195 €** pension complète en chambre double

**Délai d'inscription à respecter demandé par l'Abbaye : 10 avril 2022**



**Je m'inscris à la « Retraite Contemplation » du jeudi 31 mars 18h au dimanche 3 avril après midi.**

**Nom et prénom :**

**Adresse. :**

**Code postal et ville :**

**Adresse mail en lettres majuscules :**

**Téléphone** (portable si possible) :

**Conditions de règlement :** *En cas de force majeure, l'organisateur est en droit d'annuler l'événement. Tout paiement préalablement versé vous serait alors intégralement restitué. En cas de désistement de votre part et ce, AVANT le 20 mars 2022, vos arrhes vous seront remboursées (-45€ pour frais de gestion). Attention : Tout désistement APRES le 20 mars engendrera la perte intégrale de vos arrhes.*

**Mon règlement :**

Pratiquant de yoga en pension complète : 380 € (chambre double)  Option chambre individuelle + 15€

Règlement par chèque :

Je verse 185 € d'arrhes à l'ordre Ateliers du Bien Etre et joins un chèque de 195€ à l'ordre Ateliers du Bien Etre (débité une semaine avant le stage) pour une chambre double – 210 € pour une chambre simple

10€ si je ne suis pas adhérent 2021/2022 (ordre Les Ateliers du Bien Etre)

Accompagnateur : chèque de 195 € à l'ordre Les Ateliers du Bien Etre

Règlement par Pay Plug : retournez votre bulletin d'inscription par mail et un lien Pay Plug vous sera envoyé ou réglez directement sur le site internet. Règlement à réception du lien pour valider votre inscription.

Les chèques doivent être joints à l'inscription pour la valider. Dossier d'inscription à envoyer : Les Ateliers du Bien Etre 47 route de la Jonelière 44300 Nantes ou mail dans le cas du règlement par Payplug : [nantes@lesateliersdubienetre.net](mailto:nantes@lesateliersdubienetre.net).

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

**Date et signature :**