



Retour à Soi

Jeudi soir 30 mars au Dimanche 2 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 Rhuy : <http://www.abbaye-de-rhuy.fr/>

En chambre double deux lits – draps et serviettes de toilette fournis – pension complète du jeudi soir 30 mars au dimanche 2 avril midi. Possibilité de chambre individuelle.

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

Programme proposé par Angèle d'Arte Yoga et Agnès des Ateliers du Bien Etre :

Arrivée le jeudi 30 mars à partir 17h – 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 :

Chambre double : 480 € incluant pension complète du jeudi soir au dimanche midi, taxe de séjour et ménage de la chambre, salle de yoga et enseignement yoga

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

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



Je m'inscris à la retraite « Retour à Soi » du jeudi 30 mars 18h au dimanche 2 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 10 mars 2023, vos arrhes vous seront remboursées (-50€ pour frais de gestion). Attention : Tout désistement APRES le 10 mars engendrera la perte intégrale de vos arrhes.*

Mon règlement :

Pension complète en chambre double : 480 € Pension complète chambre individuelle 495 €

Règlement par chèque :

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

Je verse 168 € d'arrhes à l'ordre Arte Yoga et joins un chèque de 312€ à l'ordre Arte Yoga (débité une semaine avant le stage) pour une chambre double – 327 € pour une chambre simple OU j'effectue chaque règlement pré-cité par virement.

Les chèques doivent être joints à l'inscription pour la valider ou le virement effectué au même moment. Dossier d'inscription à envoyer : Arte Yoga - 16 Le Brandy 44680 Saint Mars de Coutais ou mail dans le cas du règlement par virement arteyoganantes@gmail.com

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

Date et signature :