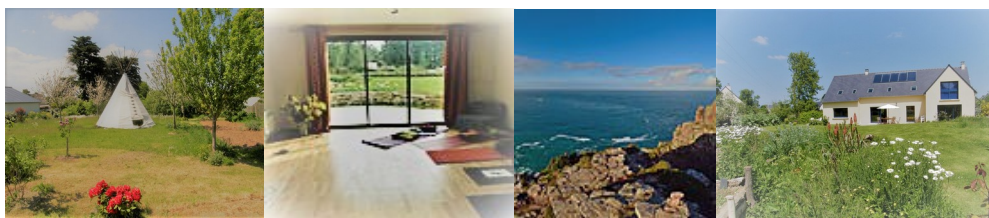


Stage Yoga et Nourriture consciente

en Bretagne

animé par Fabienne Costa

vendredi 17 mai-dimanche 19 mai 2019



Dates : du vendredi 17 mai (19h) au dimanche 19 mai 2019 (16h)

Stage Yoga & Méditation :

Un week end pour pratiquer le yoga, pour vous reposer dans une ambiance calme entourée d'une belle nature et pour vous nourrir en conscience (repas à base de produits frais et locaux). Ateliers pratiques et théoriques autour de la nourriture pour connaître les nourritures qui font du bien à votre corps et à votre esprit.

Ce week end est un temps particulier pour approfondir votre expérience du yoga (6h de yoga pendant le week end).

Ce stage est ouvert à tous les pratiquants, y compris aux débutants.

Programme : Hatha-yoga, méditation, relaxation, marche. Temps de parole et échanges autour de la nourriture consciente : pour être heureux et en bonne forme, de quoi, et comment je me nourris ? Ateliers pratiques de préparation des repas.

Nombre de participants : 13 maximum.

Lieu du stage : Richard et Claire OEHLER-LEFILLEUL - Gîte des Quatre Vents - 3, allée de la ville Tourin
22240 PLEVENON -CAP FREHEL - Côtes d'Armor

Hébergement : En chambre partagée (2, 3 ou 4 personnes).

Repas : petit-déjeuners du samedi et du dimanche, déjeuner et dîner du samedi, déjeuner du dimanche.

Pour le dîner du vendredi soir : chaque participant amènera quelque chose à manger et nous partagerons le repas tous ensemble.

Intervenante : Fabienne Costa, enseignante de yoga certifiée par l'Ecole Française de Yoga de Paris (E.F.Y.), affiliée à la F.N.E.Y. (Fédération Nationale des Enseignants de Yoga).

Tarif : 240 euros / personne le stage complet (ce prix comprend le stage de yoga, l'hébergement en chambre partagée, les repas). Le paiement s'effectue en 2 règlements séparés :

- **frais d'hébergement** : 40 euros / personne, à régler directement au **Gîte des Quatre Vents**.
- **prix du stage de yoga et des repas** : 200 euros / personne, à régler directement à **Fabienne Costa** (ce prix comprend également la location de la salle et les frais de ménage).

Modalités d'inscription pour le stage de yoga :

À l'aide du bulletin d'inscription, **à renvoyer avant le 15 mars 2018** accompagné d'un chèque de 200€ correspondant au montant des frais pédagogiques/Yoga et des repas, à :

Fabienne COSTA – 5, impasse Frédéric Le Normand – 22370 Pléneuf-Val-André (FRANCE)

Annulation du stage : En dessous de 8 personnes inscrites au stage, nous nous réservons le droit d'annuler le stage. En cas d'annulation, le chèque d'acompte sera rendu.

Désistement : En cas de désistement plus de 2 mois avant le début du stage, le chèque d'acompte sera renvoyé. En cas de désistement moins de 2 mois avant le début du stage, le chèque d'acompte sera conservé.

Contact :

Fabienne Costa, enseignante de Yoga : 06 09 39 41 80 • fabienne-costa@le-fil-du-yoga.com • www.le-fil-du-yoga.fr

Gîte des Quatre Vents : 02 96 41 42 90 • 06 83 36 83 11 • 06 38 27 70 92 • claire.oehler@gmail.com • richard_oehler@yahoo.fr

✂

BULLETIN D'INSCRIPTION : STAGE DE YOGA EN BRETAGNE – 17/19 MAI 2019

À RETOURNER ACCOMPAGNÉ DE VOTRE RÈGLEMENT (200 EUROS) AVANT LE 15 MARS 2019

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Profession :

Adresse complète :

Code postal :

Ville :

Pays :

Courriel :

Portable :

Cochez cette case si vous avez besoin d'une facture pour votre comptabilité.

Responsabilité : Je déclare avoir pris connaissance des modalités d'inscription au stage. Je déclare être en bonne santé et prendre l'entière responsabilité de mes activités individuelles et collectives au cours du stage. J'atteste avoir souscrit un contrat d'assurance responsabilité civile individuelle (RCI).

Date et Signature

✂
