

# Retraite Yoga et Randonnée en Bretagne

animée par Fabienne Costa et Anik Bihouée

Dimanche 10 juillet-vendredi 15 juillet 2022



## RESSOURCEMENT ET ÉNERGIE : YOGA – RANDONNÉE – MÉDITATION – DÉTENTE DANS LA JOIE DU PARTAGE

**Dates :** Du dimanche 10 juillet (19h) au vendredi 15 juillet 2022 (16h)

**Accueil :** Le dimanche 10 juillet à 19h dans mon studio de Yoga. Présence impérative dès le dimanche soir.

### **Retraite Yoga & Randonnée :**

Une retraite de 5 journées pour vous poser, vous ressourcer et vous détendre, pour renforcer votre énergie vitale grâce à la pratique quotidienne du Hatha Yoga et à la marche en pleine nature : tous les jours, vous profiterez de la nature bretonne (campagne, sentiers côtiers, plages) pour vous oxygéner, faire du bien à votre corps et vous relier à votre paix intérieure. Cette retraite est un temps particulier pour approfondir votre expérience du Yoga et en même temps, être en connexion avec la beauté et la force de la Nature, dans un cadre magnifique, et dans une ambiance joyeuse et chaleureuse.

**Cette retraite est ouverte à tous les pratiquants, y compris aux débutants.**

**Les randonnées, de niveau moyen, s'adressent à des personnes habituées à marcher pendant plusieurs heures.**

**Programme :** Hatha Yoga – Randonnée – Méditation – Yoga Nidra – Détente. Echanges et temps de parole.

### **Horaires (donnés à titre indicatif) :**

**Ce programme est susceptible d'être modifié en fonction des conditions météorologiques.**

- le matin, 9h30-12h : pratique quotidienne de Hatha Yoga et de méditation.
- l'après midi (sauf le vendredi), 14h30-17h : randonnée.
- jour 1 (lundi) : randonnée de 2h dans la campagne, suivie d'une relaxation/Yoga Nidra dans mon studio de Yoga (rendez vous à 14h)
- jour 2 (mardi) : grande randonnée de 3h en bord de mer (rendez vous à 14h30)
- jour 3 (mercredi) : Yoga sur la plage le matin, suivie d'une randonnée, puis retour au studio à 12h30 ; l'après midi, séance de Hatha Yoga au studio (15h30-17h30)
- jour 4 (jeudi) : randonnée à la journée ; départ du studio à 9h. Nous partirons en mini bus. Prévoir pique nique, maillot de bain et serviette de plage.
- jour 5 (vendredi) : pique nique après la pratique de Yoga du matin, suivi d'un temps d'échange et de parole.

**Nombre de participants :** 15 maximum.

**Lieu de la retraite** : Studio de Yoga Le Fil du Yoga – 5 impasse Frédéric Le Normand 22370 Pléneuf Val-André (FRANCE)

**Hébergement** : Cette retraite est non résidentielle. Vous trouverez ci dessous une liste d'hébergements proches du studio.

**Repas** : Les repas du déjeuner peuvent être pris en commun dans le jardin du studio de Yoga. Le jeudi et le vendredi, un pique nique collectif est prévu. Les repas du soir sont libres.

**Remarques** : Prévoir de bonnes chaussures de marche, éventuellement des bâtons de marche, un maillot de bain, une serviette de plage, un plaid pour la relaxation et un zafu (coussin de méditation). Le studio de Yoga est équipé de tapis.

**Intervenantes :**

- **Fabienne Costa** : Professeure 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) et animatrice de randonnée (certifiée par la Fédération Française de Randonnée Pédestre).

- **Anik Bihouée** : Randonneuse chevronnée, membre de l'Amicale Rando de Pléneuf Val André, et pratiquante assidue de hatha yoga depuis de nombreuses années.

**Tarif de la retraite de 5 jours :**

- **frais pédagogiques** (animation du stage de Yoga et des randonnées) : **340 euros / personne.**

- **adhésion à l'association** (assurances) : **15 euros / personne.**

**Modalités d'inscription** : Le règlement se fait en deux envois séparés :

Merci de remplir le bulletin d'inscription et de **le renvoyer avant le 10 mai 2022** accompagné de votre règlement :

1) **frais pédagogiques (acompte ou totalité) à renvoyer à : Fabienne COSTA – 5, impasse Frédéric Le Normand 22370 Pléneuf-Val-André (FRANCE)**

2) **adhésion de 15 euros à renvoyer à : Association VAL YOGA – 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 du règlement du stage sera rendu, ainsi que le chèque d'adhésion à l'Association (uniquement pour les personnes qui ne sont pas adhérentes à l'année).

**Désistement** : En cas de désistement plus de 3 mois avant le début du stage, le chèque du règlement du stage sera renvoyé. En cas de désistement moins de 3 mois avant le début du stage, le chèque du règlement du stage sera conservé.

**Contact** : Fabienne Costa • 06 09 39 41 80 • [fabindia.costa@gmail.com](mailto:fabindia.costa@gmail.com) • [www.le-fil-du-yoga.fr](http://www.le-fil-du-yoga.fr)

---

**Pour vous loger :**

Cette retraite est non résidentielle. Voici quelques informations utiles pour trouver votre logement. Pensez à réserver à l'avance : le Val André et ses alentours sont très prisés en été...

- Appartement chez l'habitant à quelques minutes à pied des plages du Val André :  
Contact : **Anik Bihouée** • [anikbihouee@yahoo.fr](mailto:anikbihouee@yahoo.fr)
- Chambres chez l'habitant à Saint Alban (à quelques minutes en voiture de mon studio de Yoga) : **Valérie Lacruz** - [valerie.lacruz@lilo.org](mailto:valerie.lacruz@lilo.org)
- Chambres d'hôtes au Val André : **Villa Marguerite**  
Contact : **Isabelle Levive** • [isabelle.levive@free.fr](mailto:isabelle.levive@free.fr)
- Gîtes et chambres d'hôtes à Lamballe (à 20 minutes en voiture de mon studio de Yoga) :  
**Manoir de la Villeneuve** - Contact : **Nathalie Peres** • [manoirdelavilleneuve@wanadoo.fr](mailto:manoirdelavilleneuve@wanadoo.fr)
- Office du tourisme Cap d'Erquy-Val-André
- Mairie de Pléneuf Val André

✓ Pour télécharger le guide des hébergements de l'Office de Tourisme du Val-André-Cap d'Erquy :  
<https://www.capderquy-valandre.com/guide-des-hebergements>

## **BULLETIN D'INSCRIPTION : STAGE YOGA ET RANDONNEE EN BRETAGNE – 10/15 JUILLET 2022**

**À RETOURNER AVANT LE 10 MAI 2022 ACCOMPAGNÉ DE VOTRE RÈGLEMENT :**

Merci de cocher les cases correspondantes

- Adhésion : 15 euros.**
- Acompte : 50 % soit 170 euros – règlement du solde 2 mois avant le début du stage (= avant le 10 mai 2022)**
- Totalité du stage, soit 340 euros.**

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

✂

-----