



YOGA et GROUPE de PAROLE en BRETAGNE

(Stage pour tous et agréé par la FNEY)

Catherine MASSON

4 allée François Bernier 35760 Saint-Grégoire

06 31 89 42 42

catherinemasson@espaceyoga.org

www.espaceyoga.org



- Les cours de Yoga pour tous niveaux sont dispensés par **Catherine MASSON**, enseignante de Yoga, formatrice à la FNEY (<http://lemondeduyoga.org/lassociation-fney/>) et Gestalt-thérapeute.
- Les groupes de parole sont animés par **Christia BERTHELET-LORELLE**, psychanalyste et psychomotricienne.

L'intention du séjour visera pour chacun à choisir son propre objet de méditation dans le contexte actuel de sa vie et à le voir évoluer jour après jour au fil de la complémentarité entre la pratique du Yoga et la parole. Suite à une pratique quotidienne de Yoga le matin avec Catherine MASSON à laquelle Christia BERTHELET-LORELLE participera, un moment d'écriture suivra, puis un temps collectif de partage sera proposé pour que cette méditation en mouvement, silencieuse puis écrite devienne orale et entendue. Yoga sutras et chants védiques pourront résonner dans l'écho de ce partage. La journée se terminera par un deuxième cours de yoga. Il sera possible que ce travail ait une suite en novembre 2022.

- **1^{ère} session : du Jeudi 26 mai 2022 à 15h au Dimanche 29 mai 2022 à 16h**
et / ou
- **2^{ème} session : du Jeudi 3 novembre 2022 à 15h au Dimanche 6 novembre 2022 à 16h**

Lieu : Centre le Carnet de Bord – 1 route du Port Blanc – Le Diben - 29630 PLOUGASNOU

06 24 69 33 54 – 09 65 26 21 46 - <https://legiteducarnetdebord.wordpress.com/> (Gare TGV Morlaix, puis taxi collectif)

Le gîte situé en bord de mer avec un petit port de pêche à proximité permet de magnifiques balades.

Les repas sont préparés par le maître du lieu qui propose une cuisine gastronomique, biologique, avec des produits locaux et de sa production.

Programme :

- **Jeudi** : Yoga et Groupe de Parole : 16h à 20h
- **Vendredi et Samedi** : Yoga et Groupe de Parole : 9h à 13h - Yoga : 17h30 à 19h
- **Dimanche** : Yoga et Groupe de Parole : 9h à 13h - Yoga : 14h30 à 16h

Tarifs par session :

(chèques vacances acceptés)

	Chambre pour deux avec WC et douches à l'étage (lavabo dans la chambre)	Chambre individuelle avec WC à l'étage (douche et lavabo dans la chambre)
Pension complète pour le mini stage par personne	296 €	336 €
Cours de Yoga et Groupe de Parole	200 € à l'ordre de Christia BERTHELET + 250 € à l'ordre de Catherine MASSON	
Total par personne	Option A 746 €	Option B 786 €

Apporter votre linge de toilette, votre tapis de Yoga et coussin de méditation

1^{ère} session

Formulaire d'inscription Yoga et Groupe de Parole au Carnet de Bord (**mai 2022**) à renvoyer à :

Catherine MASSON
4 allée François Bernier
35760 St Grégoire

CE STAGE EST LIMITE A 8 PERSONNES INSCRITES !

Merci d'entourer l'option choisie (voir explication sur le tableau de la première page)		
---	--	--

Total par personne pour la semaine	Option A 746 €	Option B 786 €
---	---------------------------	---------------------------

Pour confirmer votre inscription, vous devez renvoyer ce formulaire avant le 30 mars 2022 **avec un chèque d'acompte de 150 €** à l'ordre de Catherine MASSON (non remboursé en cas d'annulation, sauf en cas de force majeure)

Le solde des frais sera réglé en début de stage avec trois chèques, l'un pour le Yoga, l'autre pour le Groupe de parole et le troisième pour la pension complète.

Merci de remplir ce formulaire :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

Note : En cas de contraintes alimentaires, pensez à prévoir des ingrédients qui vous permettront de compléter l'alimentation proposée et à prévenir le cuisinier plusieurs semaines avant le stage.

2^{ème} session

Formulaire d'inscription Yoga et Groupe de Parole au Carnet de Bord (**novembre 2022**) à renvoyer à :

Catherine MASSON
4 allée François Bernier
35760 St Grégoire

CE STAGE EST LIMITE A 8 PERSONNES INSCRITES !

Merci d'entourer l'option choisie (voir explication sur le tableau de la première page)		
---	--	--

Total par personne pour la semaine	Option A 746 €	Option B 786 €
---	--------------------------	--------------------------

Pour confirmer votre inscription, vous devez renvoyer ce formulaire avant le 30 septembre 2022 **avec un chèque d'acompte de 150 €** à l'ordre de Catherine MASSON (non remboursé en cas d'annulation, sauf en cas de force majeure)

Le solde des frais sera réglé en début de stage avec trois chèques, l'un pour le Yoga, l'autre pour le Groupe de parole et le troisième pour la pension complète.

Merci de remplir ce formulaire :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

Note : En cas de contraintes alimentaires, pensez à prévoir des ingrédients qui vous permettront de compléter l'alimentation proposée et à prévenir le cuisinier plusieurs semaines avant le stage.