



# YOGA & VACANCES en BRETAGNE sur la CÔTE DES LEGENDES



**Catherine MASSON**

4 allée François Bernier  
35760 Saint-Grégoire  
06 31 89 42 42

[catherinemasson@espaceyoga.org](mailto:catherinemasson@espaceyoga.org)

[www.espaceyoga.org](http://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.
- Posé sur la dune de la Côte des Légendes depuis 1930, l'Hôtel de la Mer vous invite à tous les rêves. Entièrement rénové, il a ouvert en avril 2016. Face à la mer, une cuisine généreuse et raffinée vous est proposée autour de plats terre et mer provenant de producteurs locaux. Le temps d'un moment de douceur et de chaleur, vous pouvez choisir dans l'Espace bien-être, le hammam, le sauna ou le jacuzzi. Des massages sont également proposés en supplément.

**du Dimanche 17 Juillet 2022 à 18h au Vendredi 22 Juillet 2022 à 10 h**

**Lieu : Hôtel de la Mer** – Place des Chardons bleus – 29890 BRIGNOGAN-PLAGES

02 98 43 18 47 - <http://www.hoteldelamer.bzh/> (Gare TGV Morlaix, puis taxi collectif à 18h le Dimanche)

Le lieu est idéal pour couple avec un accompagnant ne pratiquant pas le Yoga.

**Programme :** du Lundi au Jeudi

- Yoga : 10h à 13h
- Temps libre : 14h à 17h30
- Yoga : 17h30 à 18h30
- Assise en silence : 18h30 à 19h

**Tarifs :**

|                                      |                                       |  |  |
|--------------------------------------|---------------------------------------|--|--|
| <b>A payer directement à l'hôtel</b> | 5 nuitées<br>Espace bien-être compris | <b>Contactez l'hôtel avant le 15 avril 2022 pour réserver votre chambre (avec garantie bancaire)</b> |  |
|                                      |                                       | Pour une personne : <b>650 €</b><br>Chambre avec vue sur mer<br>(grand lit double)                   | Pour 2 personnes : <b>325 € par personne</b><br>Chambre avec vue sur mer<br>(lits jumeaux ou grand lit double) |
|                                      | Repas demi-pension :                  | 5 petits déjeuners + 5 dîners au restaurant avec menu unique : <b>175 € par personne</b>             |  |

**Les 4 déjeuners sont non compris, au choix :**

- Pique-nique : Magasins d'alimentation à Brignogan-Plages à 3 km
- Bistrot dans l'hôtel : Déjeuner pour environ 15 € hors boissons

|                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| <b>Cours de Yoga</b> | <b>300 € par personne</b> |
|----------------------|---------------------------|

- Apporter votre tapis de Yoga et coussin de méditation

**Formulaire d'inscription**  
**au Stage Yoga en Bretagne sur la côte des légendes (Juillet 2022) à renvoyer à :**

Catherine MASSON  
4 allée François Bernier  
35760 St Grégoire

---

**Pour confirmer votre inscription au cours de Yoga**, vous devez renvoyer ce formulaire avant le 15 avril 2022 avec un chèque d'acompte de 100 € 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 un chèque pour le Yoga.

**N'oubliez pas de réserver également avant le 15 avril 2022 votre chambre directement à l'hôtel (voir page précédente)**

---

**Merci de remplir ce formulaire :**

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :