



YOGA & Connaissance de soi sur une presqu'île bretonne

Catherine MASSON

Association **PAROLES DE YOGA**

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 et formatrice à la FNEY <http://lemondeduyoga.org/lassociation-fney/>

Les groupes de connaissance de soi 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. En raison du nombre limité de places (8) exclusivement réservé à des personnes voulant méditer une question, une situation actuelle qui les préoccupe.

Le gîte est situé sur une presqu'île dans un site calme de toute beauté

Les repas sont préparés par la maîtresse du lieu qui propose une cuisine créative, végétarienne et biologique

- **1^{ère} session** : du **Vendredi 26 mai 2023 à 15h** au **Lundi 29 mai 2023 à 16h**
et / ou
- **2^{ème} session** : du **Jedi 2 novembre 2023 à 15h** au **Dimanche 5 novembre 2023 à 16h**

Lieu :

Centre Chrysalide Presqu'île de Fandouillec - Nestadio 56680
PLOUHINEC 09 75 95 10 39

En train : Gare TGV d'Auray,
puis Taxi collectif : 02 97 33 41 23 (demander à Catherine MASSON
catherinemasson@espaceyoga.org la liste des stagiaires venant en train



Programme 1^{ère} session (à adapter pour la 2^{ème}) :

- Vendredi : Yoga et Connaissance de soi : 16h à 20h
- Samedi et Dimanche : Yoga et Connaissance de soi : 9h à 13h - Yoga : 17h30 à 19h
- Lundi : Yoga et Connaissance de soi : 9h à 13h - Yoga : 14h30 à 16h

Tarifs :

	Chambre individuelle avec sanitaires à l'étage
Pension complète pour la semaine par personne	300 €
Cours de Yoga	250 €
Groupe de connaissance de soi	200 €
Total par personne pour la semaine	750 €

Apportez votre tapis de Yoga et coussin de méditation

Formulaire d'inscription
Yoga & Connaissance de soi
Centre Chrysalide (Mai et/ou Novembre 2023) à renvoyer à :

Catherine MASSON
4 allée François Bernier
35760 St Grégoire

Total par personne pour la semaine	750 €
---	--------------

Pour confirmer votre inscription, vous devez renvoyer ce formulaire avant le 15 mars 2023 **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 par deux paiements, l'un pour la pension complète et l'autre pour l'enseignement

Merci de remplir ce formulaire :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

Indiquer si vous avez un régime alimentaire particulier (le cuisinier du lieu adaptera sa cuisine dans la mesure du possible à votre régime) :