



Week-end de YOGA une pause apaisante

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
Goûter les « petits temps de Rien » dans la pratique de Yoga.

du Samedi 20 avril à 10h au Dimanche 21 avril 2024 à 14h

Lieu : l'Abbaye - 3 rue de l'Abbaye - 22750 SAINT-JACUT-DE-LA-MER 02 96 27 71 19 <https://www.abbaye-st-jacut.com/>
(Gare TGV St Malo, puis bus : <https://www.breizhgo.bzh> ou taxi Gauden 06 11 29 27 31)

Programme :

- **Samedi :**
Yoga : 10h à 12h & 15h à 18h – Assise en silence : 20h30 à 21h
- **Dimanche :**
Assise en silence : 7h45 à 8h15 – Yoga : 10h à 12h

Tarifs :

	Chambre individuelle avec WC et douche
Pension complète pour le WK par personne	105 €
Cours de Yoga	220 €
Total par personne pour le WK	325 €

Déjeuner du Dimanche pour ceux qui ne logent pas sur place : 18,50 €

Apporter votre tapis de Yoga et coussin de méditation

Formulaire d'inscription
au WK Yoga à l'Abbaye de St Jacut (avril 2024) à renvoyer à :

Catherine MASSON
4 allée François Bernier
35760 St Grégoire

Pour confirmer votre inscription, vous devez renvoyer ce formulaire avant le 30 janvier 2024 **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 deux chèques, l'un pour le Yoga, l'autre pour la pension complète.

Merci de remplir ce formulaire :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

Indiquez si vous avez un régime alimentaire particulier :