



## Week-end de YOGA une pause ressourçante

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

**du Samedi 1<sup>er</sup> avril à 14h au Dimanche 2 avril 2023 à 17h**

**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 : 15h à 18h – Assise en silence : 20h30 à 21h
- **Dimanche :**  
Assise en silence : 7h45 à 8h15 – Yoga : 10h à 12h & 15h30 à 17h

### Tarifs :

Tarifs :	Chambre individuelle avec WC et douche
Pension complète pour le WK par personne	89 €
Cours de Yoga	200 €
<b>Total par personne pour le WK</b>	<b>289 €</b>

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 2023) à renvoyer à :**

Catherine MASSON  
4 allée François Bernier  
35760 St Grégoire

---

**Pour confirmer votre inscription**, vous devez renvoyer ce formulaire avant le 15 février 2023 **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 :