



STAGE YOGA & ATELIER D'ECRITURE 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.
- L'Atelier d'écriture sera animé par **Terez BARDAINE**, bretonne séjournant à Morlaix, d'abord ingénieure puis voyageuse et enfin écrivaine d'un récit biographique (Marin) puis d'un recueil de poèmes (Déchiffrée par les lettres). Elle lit ses textes sur scène, anime des ateliers d'écriture (fiction, récit, poèmes). L'Atelier d'écriture vous permettra de conter votre vie dans un récit vivant et incarné « sans s'en raconter ».

du Dimanche 24 juillet 2022 à partir de 18h au Samedi 30 juillet 2022 à 14h

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 :

- Assise en silence : 8h à 8h30
- Yoga : 9h30 à 12h30
- Temps libre : 14h à 15h30
- Atelier d'écriture : 15h30 à 17h
- Yoga : 17h30 à 19h

TARIFS	Chambre pour deux avec WC et douches à l'étage (lavabo dans la chambre)	Chambre individuelle avec WC à l'étage (douche et lavabo pour 2 chambres seulement)
Pension complète pour la semaine par personne	470 €	504 €
Cours de Yoga pour la semaine et atelier d'écriture	420€	
Total par personne pour la semaine	Option A 890 €	Option B 940 €

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

Formulaire d'inscription
au Stage Yoga & Atelier d'écriture (Juillet 2022) à renvoyer à :

Catherine MASSON
4 allée François Bernier
35760 St Grégoire

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

Total par personne pour la semaine	Option A 890 €	Option B 940 €
---------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

Pour confirmer votre inscription, vous devez renvoyer ce formulaire avant le 30 avril 2022 **avec un chèque d'acompte de 200 €** 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/Atelier, l'autre 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.