

Information sur le stage



Catherine MASSON

06 31 89 42 42 – catherinemasson@espaceyoga.org – www.espaceyoga.org - [in](#)

WK de Yoga et randonnées

Du samedi 6 juin 2026 à 11h au dimanche 7 juin 2026 à 16h30

Maison familiale

77 chemin de la Pierre noire – 56780 Île-aux-Moines

Gare TGV Vannes - Bus 23 direction Armor Baden – Arrêt Port Blanc – Traversée (5 minutes) toutes les 30 minutes par bateau (6,40 € A/R)



Les cours de Yoga pour tous niveaux sont dispensés par [Catherine MASSON](#), enseignante de Yoga en France, formatrice à la [FNEY](#).

Le type de Yoga enseigné ouvre chacun à un calme intérieur vers la méditation. C'est l'intériorité qui est privilégiée, le pratiquant, les yeux fermés, est guidé par la voix. Il permet de se redresser, de se mettre dans le mouvement juste en alliant douceur et force, grâce à des postures adaptées à chacun où le souffle et la concentration sont centrales.

Programme :

- Samedi :
 - o Yoga : 15h à 17h
 - o Randonnée : 17h à 19h
- Dimanche :
 - o Assise en silence : 7h45 à 8h15
 - o Yoga : 10h à 12h
 - o Randonnée : 14h à 16h30

Apporter :

- *Votre tapis de Yoga et coussin de méditation*

Tarifs (€) :	Chambre de deux
Pension complète par personne	80
Yoga	170
Total par personne	250

Inscription au stage



Catherine MASSON

06 31 89 42 42 – catherinemasson@espaceyoga.org – www.espaceyoga.org - [in](#)

WK de Yoga et randonnées

Du samedi 6 juin 2026 à 11h au dimanche 7 juin 2026 à 16h30

Maison familiale

77 chemin de la Pierre noire – 56780 Île-aux-Moines

Gare TGV Vannes - Bus 23 direction Armor Baden – Arrêt Port Blanc – Traversée (5 minutes) toutes les 30 minutes par bateau (6,40 € A/R)

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Adresse mail :

J'accepte de recevoir des Newsletter sur les stages de yoga : ☐

Adresse :

Pour valider votre inscription vous devez avant le 6 avril 2026 :

- **Renseigner cette fiche et la transmettre par mail à :**
 - o Catherine MASSON catherinemasson@espaceyoga.org
Elle vous transmettra en retour son IBAN pour les paiements
- **Payer par virement un acompte de 100 € à Catherine MASSON**
Acompte non remboursé en cas d'annulation, sauf en cas de force majeure

Vous réglerez lors du WK :

- *Le solde pour le Yoga à Catherine MASSON par virement*
- *La pension complète au lieu par chèque*