



YOGA & VACANCES en Bretagne sur la côte des Légendes



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://lemondedyoga.org/lassociation-fney/>) et Gestalt-thérapeute.
- Posé sur la dune de la Côte des Légendes depuis 1930, l'Hôtel de la Mer vous invite à tous les rêves. Entièrement rénové, il a ouvert en avril 2016. Face à la mer, une cuisine généreuse et raffinée vous est proposée autour de plats terre et mer provenant de producteurs locaux. Le temps d'un moment de douceur et de chaleur, vous pouvez choisir dans l'Espace bien-être, le hammam, le sauna ou le jacuzzi. Des massages sont également proposés en supplément.

du Dimanche 16 Juillet 2023 à 18h au Vendredi 21 Juillet 2023 à 10 h

Lieu :

Hôtel de la Mer – Place des Chardons bleus – 29890 BRIGNOGAN-PLAGES 02 98 43 18 47 - bienvenue@hoteldelamer.bzh
(Gare TGV Landerneau, puis taxi)

Le lieu est idéal pour couple avec un accompagnant ne pratiquant pas le Yoga.

Programme : du Lundi au Jeudi

- Yoga : 10h à 13h
- Temps libre : 14h à 17h30
- Yoga : 17h30 à 18h30
- Assise en silence : 18h30 à 19h

Tarifs :

		Chambre particulière, vue sur mer (grand lit double)	Chambre pour deux ou pour un couple, vue sur mer (lits jumeaux ou grand lit double)
A payer directement à l'hôtel	5 nuitées (espace bien-être compris)	650 €	325 € (par personne)
	Contactez l'hôtel avant le 15 avril 2023 pour réserver votre chambre (avec garantie bancaire)	Repas demi-pension (5 petits déjeuners + 5 dîners au restaurant avec menu unique)	175 €
Cours de Yoga (apporter votre tapis et coussin)		300 €	
Total par personne pour la semaine		1 125 €	800 €

Les 4 déjeuners sont non compris, au choix :

- Pique-nique : Magasins d'alimentation à Brignogan-Plages à 3 km
- Bistrot dans l'hôtel : Déjeuner pour environ 15 € hors boissons

Formulaire d'inscription
au Stage Yoga en Bretagne sur la côte des légendes (Juillet 2023) à renvoyer à :

Catherine MASSON
4 allée François Bernier
35760 St Grégoire

Pour confirmer votre inscription au cours de Yoga, vous devez renvoyer ce formulaire avant le 15 avril 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 un chèque pour le Yoga.

N'oubliez pas de réserver également avant le 15 avril 2023 votre chambre directement à l'hôtel (voir page précédente)

Merci de remplir ce formulaire :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :