



# Week-end de YOGA

## Le temps du non-faire

**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.
- L'enseignement sera animé par **Gisèle SIGUIER-SAUNE**, philosophe et anthropologue des religions. Elle enseigne les textes de l'Inde et de la Bible dans les écoles de Yoga, à l'Institut Catholique de Paris ainsi qu'à l'Institut de Annick de SOUZENELLE.

L'enseignement : S'accorder régulièrement un temps dégagé des obligations sociales, du calcul et du souci d'efficacité ; un temps de gratuité et de non faire ; un temps consacré à la dimension spirituelle ; un temps pour raviver en nous la flamme de la joie et de la générosité. Et le temps, ici proposé, pour se ressourcer à l'écoute des textes fondateurs qui disent cette nécessité vitale d'un temps autre.

**du Samedi 11 juin 2022 à 14h au Dimanche 12 juin 2022 à 17h30**

**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 :**  
Enseignement : 14h à 15h30 – Yoga : 16h à 19h – Conférence « Un temps pour la dimension spirituelle » 20h à 21h30
- **Dimanche :**  
Yoga : 9h30 à 12h – Enseignement : 14h à 16h – Yoga : 16h30 à 17h30

Tarifs :	Chambre individuelle avec WC et douche
Pension complète pour le WK par personne	89 €
Cours de Yoga et Enseignement	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 et Enseignement à l'Abbaye de St Jacut (Juin 2022) à renvoyer à :**

Catherine MASSON  
4 allée François Bernier  
35760 St Grégoire

---

**Pour confirmer votre inscription**, vous devez renvoyer ce formulaire avant le 15 avril 2022 **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/Enseignement, l'autre pour la pension complète.

---

**Merci de remplir ce formulaire :**

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

Indiquez si vous avez un régime alimentaire particulier :