



# 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](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://lemondedyoga.org/lassociation-fney/>) et Gestalt-thérapeute.
- L'Atelier sera animé par **Anne DUCROCQ**, éditrice au Seuil, dirige la collection d'épanouissement intérieur Points vivre. Elle a publié une vingtaine d'ouvrages. Thème de l'Atelier : On naît une fois dans un corps, il reste à naître à soi-même, à naître plus large. Deux heures chaque jour entre contes de sagesse, mini-ateliers d'écriture, film et introspection. Pour s'offrir un tête à tête avec soi-même.

**du Samedi 21 octobre 2023 à 18h au Vendredi 27 octobre 2023 à 14h**

**Lieu : Maison d'accueil Île Blanche** – 29241 LOCQUIREC 02 98 67 43 72 - <http://www.ile-blanche-locquirec.fr/>  
(Gare TGV Morlaix, puis bus : <https://www.breizhgo.bzh> )

## Programme :

- Assise en silence : 7h30 à 8h
- Yoga : 9h30 à 12h
- Atelier d'écriture : 15h à 17h
- Yoga : 17h30 à 19h

## Tarifs :

	Chambre individuelle avec WC sans douche	Chambre individuelle avec sanitaires privés
Pension complète pour la semaine par personne	408 €	444 €
Cours de Yoga pour la semaine et Atelier	480 €	480 €
<b>Total par personne pour la semaine</b>	<b>Option A 888 €</b>	<b>Option B 924 €</b>

Apporter votre tapis de Yoga et coussin de méditation

**Formulaire d'inscription**  
**au Stage Yoga & Atelier d'écriture**  
**Île Blanche (Octobre 2023) 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)

<b>Total par personne pour la semaine</b>	<b>Option A</b> 888 €	<b>Option B</b> 924 €
-------------------------------------------	--------------------------	--------------------------

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

Indiquez si vous avez un régime alimentaire particulier :