

Information sur le stage



Catherine MASSON

06 31 89 42 42 – catherinemasson@espaceyoga.org – www.espaceyoga.org - [in](https://www.linkedin.com/in/catherinemasson)

Stage de Yoga & vacances en Bretagne

du dimanche 19 juillet 2026 à 18h au jeudi 23 juillet 2026 à 17h

Hôtel de la Mer

Place des Chardons bleus – 29890 Brignogan-Plages (Gare TGV Landerneau puis taxi)
02 98 43 18 47 – bienvenue@hoteldelamer.bzh – <https://www.hoteldelamer.bzh/fr>



Les cours de Yoga pour tous niveaux sont dispensés par [Catherine MASSON](#), enseignante de Yoga, 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 :

- Durant les 3 premiers jours :
 - o Yoga : 10h à 13h
 - o Temps libre : jusqu'à 17h30
 - o Yoga : 17h30 à 19h
- Le dernier jour :
 - o Yoga : 10h à 13h
 - o Yoga : 14h à 17h

Apporter votre tapis de Yoga et coussin de méditation

Tarifs (€)	Chambre vue mer pour une personne Option A	Chambre vue mer pour couple ou deux personnes (par personne) Option B	Chambre vue sur la lande pour une personne Option C	Chambre vue sur la lande pour couple ou deux personnes (par personne) Option D
Demi-Pension par personne	816	478	720	430
Yoga	300	300	300	300
Total par personne	1116	778	1020	730

Pour les 4 déjeuners non compris, au choix :

- Pique-nique : Magasins d'alimentation à Brignogan-Plages à 3 km
- Petite restauration à l'hôtel

Pour les dîners du lundi et mardi non compris : Restaurant à 15 minutes de l'hôtel en voiture réservé par Catherine MASSON

Inscription au stage



Catherine MASSON

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

Stage de Yoga & vacances en Bretagne

du dimanche 19 juillet 2026 à 18h au jeudi 23 juillet 2026 à 17h

Hôtel de la Mer

Place des Chardons bleus – 29890 Brignogan-Plages (Gare TGV Landerneau puis taxi)

02 98 43 18 47 – bienvenue@hoteldelamer.bzh – <https://www.hoteldelamer.bzh/fr>

Nom :

Prénom :

Téléphone :

J'accepte d'être inscrit au groupe WhatsApp des inscrits à ce stage (Echange pour éventuel covoiturage, partage taxi, photos, etc...) ☐

Adresse mail :

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

Adresse :

Précisions à me transmettre (régime alimentaire, autres, ...) :

Tarifs du stage avec les options sont indiqués sur la page « Information sur le stage »

- Choix options : A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
- Appeler le lieu du stage pour vérifier les disponibilités de l'option choisie

Pour valider votre inscription vous devez avant le 30 avril 2026 :

- **Renseigner cette fiche et la transmettre par mail à ces partenaires :**
 - Catherine MASSON catherinemasson@espaceyoga.org
 - Lieu du stage : bienvenue@hoteldelamer.bzh
Ils vous transmettront en retour leur IBAN pour les paiements
- **Payer par virement un acompte de 200 € au lieu du stage**
Acompte non remboursé en cas d'annulation, sauf en cas de force majeure

Vous réglerez lors du stage :

- Le Yoga à Catherine MASSON par virement
- Solde pour la pension complète au lieu du stage