

Information sur le stage



Catherine MASSON

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

Stage de Yoga & retraite en silence

du samedi 29 août 2026 à 15h au vendredi 4 septembre 2026 à 9h

Maison d'accueil Île Blanche

1 impasse de l'Île Blanche – 29241 Locquirec (Gare Morlaix, puis bus ligne 30 ou taxis indiqués sur site Île Blanche)

02 98 67 43 72 – contact@maisonileblanche.fr – <http://www.ile-blanche-locquirec.fr>



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

- Assise en silence : 7h45 à 8h15
- Yoga : 9h30 à 12h
- Temps libre : 14h à 17h30
- Yoga : 17h30 à 19h

Apporter votre tapis de Yoga et coussin de méditation

Tarifs (€)	Chambre individuelle avec sanitaires privés
Pension complète par personne	505
Yoga	370
Total par personne	875

Inscription au stage



Catherine MASSON

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

Stage de Yoga & retraite en silence

du samedi 29 août 2026 à 15h au vendredi 4 septembre 2026 à 9h

Maison d'accueil Île Blanche

1 impasse de l'Île Blanche – 29241 Locquirec (Gare Morlaix, puis bus ligne 30 ou taxis indiqués sur site Île Blanche)

02 98 67 43 72 – contact@maisonileblanche.fr – <http://www.ile-blanche-locquirec.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, ...) :

Pour valider votre inscription vous devez avant le 29 juin 2026 :

- **Renseigner cette fiche et la transmettre par mail à ces partenaires :**

- o Catherine MASSON : catherinemasson@espaceyoga.org
- o Lieu du stage : contact@maisonileblanche.fr

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 et l'atelier de peinture à Catherine MASSON par virement
- Solde pour la pension complète au lieu du stage