



RETRAITE DE YOGA ET RANDONNEES 10 AU 14 JUILLET 2020 FINISTERE SUD

5 JOURS POUR RESPIRER, PRENDRE L'AIR, DÉCONNECTER !
UNE PAUSE ENTRE FORÊTS ET OCÉAN, CONTES ET LÉGENDES.
UN PROGRAMME POUR RALENTIR, CONTEMPLER, RÊVER, LIRE
ET SE LAISSER IMPRÉGNER PAR L'ÉNERGIE IODÉE DE LA BRETAGNE.



*Située dans le Finistère Sud, nous serons hébergés dans une magnifique propriété privée du 19ième siècle face à l'estuaire de l'Odet.
Un cadre ressourçant à la beauté préservée pour nous reconnecter simplement au moment présent et savourez !
La Bretagne vivifiante, son air iodé, ses paysages époustouflants, sa nature sauvage, ses contes et légendes
nous accompagneront tout au long de cette retraite printanière.*

inspire

RESPIREZ C'EST L'ETE !

Cette retraite s'adresse à tout le monde, avec pour seul objectif de retrouver sa vitalité, apporter du bleu dans nos yeux, du soleil dans nos corps, des étoiles dans nos coeurs et le sourire tout au long de ce séjour!

Sylvie vous accompagnera chaque jour pour les cours de Hatha yoga. Débutants venez explorer vos ressources intérieures !

Au programme, asanas, pranayamas, kriyas, chanti et relaxation.

Nous vous proposerons suite aux séances de yoga, des randonnées adaptées, pour libérer les toxines et réveiller notre énergie mentale et corporelle.

Du yoga, des randonnées et une alimentation de saison, locale et végétarienne pour nettoyer, régénérer et fortifier notre corps.

Des soirées à thème proposées pour vous faire vivre une parenthèse avec des expériences nouvelles et magiques.

INFORMATIONS PRATIQUES

Groupe limité à 12 personnes

Prix du stage par personne :

Chambre partagée avec salle de bain et wc (2 personnes) :

584 € vue parc
630 € vue mer

Possibilité chambre seule :

818 € vue parc
910 € vue mer

Le prix comprend:

l'hébergement, les repas la pratique du yoga, les randonnées.
L'accès au sauna, hammam, piscine.

Non inclus : le transport.

Inscription validée à réception des arrhes (50 % du montant total)

Contact inscriptions et renseignements :

Sylvie 06 60 29 17 69
mail shm@yogair.fr

www.yogair.fr

PROGRAMME 10 | 14 JUILLET 2020



VENDREDI 10

Arrivée

A partir de 16H30

Présentation des chambres

18H00

Accueil
et cérémonie d'ouverture

19H30

Dîner

20H00

Yoga Nidra

SAMEDI 11
DIMANCHE 12
LUNDI 13

Réveil
7H30

8H00 Kriyas

8H15 - 9H30
Hatha yoga
Pranayamas

9H30
Petit déjeuner

10H00
Départ en randonnée

13H00
Déjeuner

14H00
Repos,

✿*sieste, balade, sauna, hammam, piscine ✿**

17H30-19H00
Hatha yoga
Pranayamas
Méditation
Chants

19H00
Dîner

20H00
Soirée à thème



MARDI 14

Réveil

8H00

8H30 Jali Nadi

9H00-10H00
Hatha yoga

10H00
Petit déjeuner

11H00
Surprise

13H00
Déjeuner

14H00
Départ



Chambre des Femmes - Village Féministe
Vue d'une chambre au niveau 2

Ap Architecture



INSCRIPTION

Le prix comprend : les cours de yoga, l'hébergement en pension complète, les randonnées, l'accès au sauna, hammam et piscine.

L'inscription sera validée à réception des arrhes : 50% du montant du stage.
Groupe limité.

COMMENT VENIR

Le transport n'est pas compris.

Train : Gare de Quimper [Horaires présents](#) :
Aller 10/07/2020 :
Départ 13h00 Gare Montparnasse | Arrivée 16h37
Quimper

Retour 14/07/2020 :
Départ 15h15 Quimper | Arrivée 19h04
Montparnasse
Un transfert peut être organisé si plusieurs
personnes arrivent avec le même train.
Le transfert est compris dans le tarif.

Avion : Aéroport de Quimper

Voiture : A Quimper prendre direction B nodet.

L'HEBERGEMENT

Dans chaque chambre, vous trouverez une salle de bain et un wc privé ainsi que l'ensemble produits de toilette.

Les draps et les serviettes de bain sont fournis ainsi qu'un kit bien être pour l'accès au sauna, hammam et piscine.

RÈGLEMENT

Vous pouvez effectuer votre règlement par virement en précisant "**Retraite Yoga**".
L'inscription sera validée à réception des arrhes correspondant à 50% du montant du stage.

IBAN : FR76 3006 6103 2600 0203 3900
158 BIC : CMCIFRPP



LE YOGA & LES RANDONNEES

Le Hatha yoga :

Le Hatha Yoga s'adapte à tous les niveaux à
Les tapis ainsi que les accessoires pour la pratique du yoga sont fournis.

Les randonnées sont adaptées pour tous les niveaux. Il sera possible de rentrer après une heure de marche pour celles et ceux qui le souhaitent.
Une navette sera prévue à cet effet.

Le contenu conseillé pour votre valise. **Yoga**

Prévoyez une tenue confortable.

Randonnées

des chaussures et des chaussettes de randonnée (pas de tennis ou basket), une veste de randonnée imperméable, un polaire, une casquette, un petit sac à dos, une gourde, une paire de lunettes de soleil, une crème solaire, un stick   lèvres, des pansements compeed.

Et pour être comme à la maison

Des tenues confortables, chaussures confortables, chaussons

Espace spa : un maillot de bain à



WWW.YOGAIR.FR
SHM@YOGAIR.FR
CHATEAU DES GARENNES
LIEU DIT LES GARENNES
29950 CLOHARS-FOUESNANT-BENODET
