

RETRAITE DE YOGA IYENGAR en Finistère sud (25 km de Lorient)

Avec Guylaine Huet et Catherine Saunier

Du dimanche 14 juillet au vendredi 19 Juillet 2024

(A partir d'un an de pratique du yoga Iyengar)



Objectif

Ce stage s'adresse à tous ceux qui désirent progresser dans leur pratique du yoga, notamment avec l'étude des asana et du pranayama. C'est un moment de ressourcement, de pause loin du cadre de vie habituel, de retour à soi-même. L'objectif est de se reconnecter à sa nature profonde, en créant un état de stabilité et de tranquillité.

Le stage se déroule dans un environnement calme et verdoyant de 5 hectares, avec des bois, un jardin fleuri et une parcelle aménagée en permaculture. Si vous souhaitez vous promener plus loin, vous trouverez le pittoresque port de Doëlan et son sentier des douaniers à 30 min à pied, ainsi que les plages face à l'île de Groix à 5 min en voiture.

Le domaine de Kergariou Bihan

A Clohars-Carnoët, au bout d'un chemin arboré, vous arriverez au domaine, belle propriété éloignée de l'agitation de la côte.

La salle de pratique, spacieuse et lumineuse, s'ouvre sur la nature. Elle est entièrement équipée pour la pratique du yoga Iyengar (notamment cordes aux murs). Vous n'aurez donc pas à transporter votre **matériel**.



Les enseignantes

Guytaine HUET et Catherine SAUNIER pratiquent le yoga depuis 20-25 ans et sont des enseignantes certifiées depuis une quinzaine d'années. Elles ont été formées auprès de Faeq et Corine Biria à Paris.

Guytaine enseigne à Lille, Catherine à Clohars-Carnoët depuis 1 an (auparavant en région parisienne). Elles continuent de se former régulièrement.



« Notre amitié nous a donné envie de partager la conduite de stages et de retraites ensemble. Nous guidons la pratique l'une après l'autre. Ainsi, l'une de nous est toujours disponible pour vous assister et répondre aux ajustements spécifiques. »



Accueil

Le dimanche 14 juillet à **partir de 15h**. Départ le vendredi 19 juillet après le déjeuner.

Transport

En train : gare de Quimperlé à 12 km (3h15 de Paris en TGV).

Nous pouvons aller vous chercher à 15h25 le dimanche 14 juillet. Pour le retour le vendredi 19 juillet, nous pouvons vous déposer pour 14h18. Prévoir 20€ par trajet, à partager.

En dehors de cet horaire, vous devrez organiser votre propre arrivée (taxis : Steven taxi 06 65 45 82 47 – environ 45€ - / Prat Hervé : 02 98 71 55 55)

En voiture : un mini parking est disponible sur place.

Programme détaillé (sous réserve de changements) :

<u>Dimanche</u>	<u>Lundi au jeudi</u>	<u>Vendredi</u>
Arrivée à partir de 15h	8h-8h45 : Éveil matinal 8h45-9h30 : Pause fruits/boissons 9h30-11h30 : Pratique posturale 11h30-12h : Pranayama 12h30 : Déjeuner + temps libre 16h30-19h : Pratique posturale 19h30 : Dîner	8h-8h45 : Éveil matinal 8h45-9h30 : Pause fruits/boissons 9h30-11h30 : Pratique posturale <i>(Pratique sur la plage selon la météo)</i> 11h30-12h : Libération des chambres 12h30 : Déjeuner



Les repas sont végétariens et préparés sur place à partir de produits biologiques de saison. Ils seront pris dehors si le temps le permet, sinon dans la salle à manger. Tisanes à disposition.

Hébergement

Sur place : chambres partagées de 2 à 3 personnes, avec salle de bain privative ou salle d'eau à partager.

Le linge de lit est fourni. Prévoir les serviettes et produits de toilette.

Nous vous transmettrons les détails de l'hébergement une fois votre demande d'inscription reçue.



Tarif

Le tarif du stage inclut l'enseignement, l'hébergement, la mise à disposition des équipements (salle et matériel) et les repas.

Inscription avant le 27 mai : tarif compris entre 824€ et 899€ selon l'hébergement choisi.

Inscription après le 27 mai : tarif compris entre 864€ et 939€ selon l'hébergement choisi.

Étudiants/Chômeurs : déduction de 50€

Pour vous inscrire

Envoyer un mail pour connaître les disponibilités à guylainehuet@free.fr (06 14 25 35 34) et/ou catherine1.saunier@gmail.com (06 81 71 99 02). *Nous vous enverrons le bulletin de réservation et les informations complémentaires.*

Pour information, les places sont limitées... Ne tardez pas !

Règlement de l'enseignement :

Arrhes : 200€ à l'ordre de l'Ile de Yoga (virement, chèque ou espèces).

Remboursable avant le 2 juin, non remboursable après cette date.

Le solde de 200€ est à régler sur place.

Règlement de l'hébergement et accès aux facilités :

30% du montant selon l'hébergement choisi, à régler à la SCI du Plantain, par virement de préférence (ou par chèque). *Coordonnées transmises dès l'inscription validée.*

Solde à régler au plus tard le 24 juin.

La réservation de l'hébergement se fait directement auprès de Catherine Saunier (catherine1.saunier@gmail.com)



Règlement des repas :

Le coût des repas sera à régler sur place, soit la somme de 165€.

Dans la joie du yoga,



Aum Shanti