



YOGA et GROUPE de PAROLE en BRETAGNE

Catherine MASSON

4 allée François Bernier 35760 Saint-Grégoire
06 31 89 42 42
catherinemasson@espaceyoga.org
www.espaceyoga.org



Les cours de Yoga pour tous niveaux sont dispensés par **Catherine MASSON**, enseignante de Yoga formatrice à la FNEY (<http://lemondeduyoga.org/lassociation-fney/>) et Gestalt-thérapeute.

et les groupes de parole animés par **Christia BERTHELET-LORELLE**, psychanalyste et psychomotricienne.

L'intention du séjour visera pour chacun à choisir son propre objet de méditation dans le contexte actuel de sa vie et à le voir évoluer jour après jour au fil de la complémentarité entre la pratique et la parole. Suite à une pratique quotidienne le matin avec Catherine MASSON à laquelle Christia BERTHELET-LORELLE participera, un moment d'écriture suivra, puis un temps collectif de partage sera proposé l'après-midi pour que cette médiation en mouvement, silencieuse puis écrite devienne orale et entendue. Yoga sutras et chants védiques pourront résonner dans l'écho de ce partage. La journée se terminera par un deuxième cours de yoga.

Dates : du Mercredi 28 Avril 2021 à 16h au Dimanche 2 Mai 2021 à 14h

Lieu : Centre le Carnet de Bord – 1 route du Port Blanc – Le Diben - 29630 PLOUGASNOU
06 24 69 33 54 – 09 65 26 21 46 - <https://legiteducarnetdebord.wordpress.com/>

En train :

Aller : Gare TGV Morlaix, puis Bus régulier : <https://www.breizhgo.bzh/>
Retour : Taxi Collectif jusqu'à la Gare TGV Morlaix

Le gîte situé en bord de mer avec un petit port de pêche à proximité permet de magnifiques balades.

Les repas sont préparés par le maître du lieu qui propose une cuisine gastronomique, biologique, avec des produits locaux et de sa production.

Programme :

- **Mercredi soir :** Yoga : 17h à 19h - Groupe de parole : 20h à 21h30
Jeudi, Vendredi et Samedi Yoga : 9h30 h à 12h30 – Groupe de Parole : 14h30 à 17h – Yoga : 17h30 à 19h00
- **Dimanche:** Yoga : 9h00 à 10h30 Groupe de Parole ; 10h30 à 12h30

Tarifs :

(chèques vacances acceptés)

	Chambre pour deux avec WC et douches à l'étage (lavabo dans la chambre)	Chambre individuelle avec WC à l'étage (douche et lavabo dans la chambre)
Pension complète pour le mini stage par personne	296 €	336 €
Cours de Yoga et Groupe de Parole	300 €	
Total par personne	Option A 596 €	Option B 636 €

Apporter votre linge de toilette, votre tapis de Yoga et coussin de méditation

Formulaire d'inscription
Yoga et Groupe de Parole
au Carnet de Bord (Avril 2021) à renvoyer à :

Catherine MASSON
4 allée François Bernier
35760 St Grégoire

ATTENTION !

Nous vous communiquerons 10 jours avant le stage les consignes de sécurité préconisées par la crise sanitaire du COVID, en cas d'annulation votre chèque d'acompte non encaissé sera détruit.

CE STAGE EST LIMITE A 10 PERSONNES INSCRITES !

Merci d'entourer l'option choisie (voir explication sur le tableau de la première page)

Total par personne pour la semaine	Option A 596 €	Option B 636€
---	---------------------------------	--------------------------------

Pour confirmer votre inscription,

vous devez renvoyer ce formulaire avant le 28 février 2021 **avec un chèque d'acompte de 150 €** 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 par deux paiements, l'un pour la pension complète et l'autre pour l'enseignement

Merci de remplir ce formulaire :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

Note : En cas de contraintes alimentaires, pensez à prévoir des ingrédients qui vous permettront de compléter l'alimentation proposée et à prévenir le cuisinier plusieurs semaines avant le stage.