

Satya Yoga

Stage de Yoga & marche

**Presqu'île de Rhuys (Morbihan)
du 6 avril 16h00 au 11 avril 2020 14h00
6 jours / 5 nuits**



En Bretagne Sud, région de tradition et d'histoire, nous serons accueillis à L'Abbaye de Rhuys, centre d'accueil culturel et spirituel au bord de l'océan, dans un environnement naturel et exceptionnel propice à la détente et au repos.

La Presqu'île de Rhuys est située dans le parc naturel régional du Golfe du Morbihan et borde l'océan atlantique sur sa façade sud.

Yoga et marche : Deux disciplines bénéfiques pour le corps et pour l'esprit qui permettent d'approfondir la connaissance de soi et de notre environnement, d'associer des expériences de respiration et de pleine conscience à la randonnée. Rien à conquérir, rien à rajouter. Renouer avec notre simplicité naturelle, apprendre à être.

Le yoga : La pratique sera proposée par **Marie-Christine Marilier** (professeur formée à l'école Française de Yoga et adhérente de la Fédération Nationale des Enseignants de yoga du yoga (lignée du yoga de Madras).

Deux séances de yoga de 1h30 à 2h00 seront proposées chaque jour, au cours desquelles seront pratiqués asanas, pranayama et méditation.

Selon la météo, les pratiques pourront se dérouler sur la plage, dans le jardin ou en salle.

La marche : Avec ses 82km de sentier longeant le littoral atlantique (GR34) nous aurons aussi le plaisir de randonner sur les sentiers douaniers (environ 2 heures de marche chaque jour).

Niveau : Il est préférable d'avoir déjà pratiqué au moins une année de yoga et il est indispensable d'avoir un niveau de randonnée modéré.

Tarif pour ce stage : 350 € par personne

Pour les personnes n'étant pas adhérentes de l'association il faudra acquitter le montant de l'adhésion de 30 € en sus. Soit 380 €.

Ce prix comprend :

Hébergement en chambre individuelle (Draps et serviettes fournis)

Pension complète

Activités (cours de yoga, marches, méditation)

Ce prix ne comprend pas :

Le voyage Aller / Retour

Les boissons

Les pourboires et dépenses personnelles

Le stage ne pourra avoir lieu qu'à partir de 6 participants et accueillera 12 personnes au maximum.

Adresse :

Abbaye de Rhuy

1, place Monseigneur Ropert

BP 7

56730 Saint Gildas de Rhuy

<https://www.abbaye-de-rhuy.fr>