

# Satya Yoga

## Stage de Hatha-Yoga Abbaye de Rhuys Presqu'île de Rhuys (Morbihan) du 18 au 21 mai 2023 4 jours / 3 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.



### Organisation indicative des journées :

L'arrivée est prévue jeudi 18 en début d'après midi et le départ dimanche 21 après le déjeuner

**Judi 18/05** : arrivée et installation, l'après-midi première promenade pour découvrir les environs suivie d'un cours de yoga de 2 h en fin de journée.

**Vendredi 19/05** : en début de matinée un cours de yoga de 2h. L'après-midi, une grande balade suivie d'un cours de yoga de 2 h en fin de journée avant le dîner et séance de méditation avant le coucher.

**Samedi 20/05** : en début de matinée un cours de yoga de 2h. L'après-midi, promenade. En fin de journée un cours de yoga de 2 h puis séance de méditation avant le coucher.

**Dimanche 21/05** : 2 h de yoga le matin, départ après le déjeuner

Les horaires des activités et cours de yoga seront ajustés sur place avec les participants.

Le matériel, tapis, coussins, briques n'est pas fourni

**Le yoga :** La pratique sera proposée par **Sylvie Hautière** formée à l'école Française de Yoga et adhérente de la Fédération Nationale des Enseignants de yoga.

Postures, concentration et relaxation avec le souffle en clé de voûte : la pratique améliore souplesse, mal de dos, difficultés respiratoires ... et permet d'acquérir une belle énergie. Une assise silencieuse sera l'occasion d'approcher la méditation et l'expression du souffle.

**Les balades :** entre les cours de yoga des marches et balades seront proposées pour profiter de la nature environnante.

**Hébergement :** Pension complète en chambre individuelle ou double équipées de douches et WC. Cuisine traditionnelle, les repas servis ne sont pas végétariens et/ou bio, ni sans gluten, ni sans lactose.

**Tarif pour ce stage :**

- **Pension complète en chambre individuelle : 275 €**
- **Pension complète en chambre double : 260 € 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 305 € en chambre simple et 290 € en chambre double par personne.*

**Ce prix comprend :**

Hébergement en chambre simple ou double (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 10 participants et accueillera 18 personnes au maximum.**

**Il sera adapté en fonction des protocoles sanitaires qui seront en vigueur à la date du stage.**

**Renseignements et inscriptions :**

Satya Yoga : [satya.yoga92@free.fr](mailto:satya.yoga92@free.fr) / Sylvie : [sylviehautiere@gmail.com](mailto:sylviehautiere@gmail.com) - 06 62 88 59 03

**Adresse :** Abbaye de Rhuys - 1, place Monseigneur Ropert - 56730 Saint Gildas de Rhuys

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

**Inscription:** en ligne <http://hatha.yoga92.free.fr/> remplir le formulaire sur notre site et payez un acompte de 50 %.

**Modalités de règlement :**

A réception de votre acompte, vous recevrez une confirmation d'inscription. Le solde du stage est à verser 2 mois avant le début du stage, soit le 18 mars.

**Règles de désistement :**

Les personnes qui se désistent :

abandonnent l'acompte en totalité si le désistement intervient après le 18 mars et avant le 18 avril.

abandonnent la totalité du stage si le désistement intervient après le 18 avril.