

BULLETIN D' INSCRIPTION

Stage : VIVRE EN YOGA
Le yoga, le corps comme vecteur d'expérimentation
Du lundi 1 mai 2023 à 18h au samedi 6 mai 2023 à 14h

NOM : PRENOM :

ADRESSE :

TELEPHONE : MAIL :

J'ai lu et j'accepte les conditions d'inscriptions*,

DATE..... SIGNATURE :



● Règlement de 350 € à l'inscription : (débit une semaine avant le stage)

○ Par chèque à l'ordre d'Isabelle Compère, à renvoyer avec votre bulletin d'inscription au
16 RUE DE LA GRANDE FONTAINE, 95 470 SAINT-WITZ
=> Avec votre bulletin d'inscription.

○ Par virement bancaire (RIB à demander par mail à icyoga95@gmail.com)
=> Pensez à envoyer votre bulletin d'inscription par mail.

● Réservez votre hébergement auprès de la Chrysalide 06.37.69.83.94 / 06.24.56.08.88
Mail : ruhlmanngenevieve@gmail.com

* En cas de désistement : remboursement de la totalité « 30 jours avant la date de début du stage, au-delà de cette échéance, retenue de 30% pour frais de désistement. En cas d'annulation du stage par le formateur, pour tous motifs : remboursement de la somme versée par le stagiaire. Aucune indemnités de compensations, ni intérêts ne pourront être réclamés .

Déroulement d'une journée type

7h30/ 8h00 : Méditation d'intention au lever du soleil

8h00/ 8h45 : Petit déjeuner

9h00/ 12h00 : Yoga* : Pratique et théorie

12h30: Déjeuner

13h30/ 15h00 : Temps libre

15h00/17h30 : Yoga : Pratique, temps d'échanges / questions...

19h00/ 20h30 : Diner/ Aide collective au service, dressage, débarrassage, vaisselle, rangement .

21h00/22h00 : Facultatif : Soirées de partage entre-nous et des temps de vie avec les propriétaires du lieu (lecture, jeux, musique, danse...)

*Pratique de yoga, posturale, respiratoire, sensorielle.

Se rendre à la Chrysalide

Lieu

CHRYSSALIDE

Presqu'île de Fandouillec

Nestadio

56680 PLOUHINEC / informations sur le site www.chrysalide56.fr

Tel : 02.97.36.63.93

Les transports

En train : de Paris par la SNCF, prendre le T.G.V. Gare Montparnasse direction Quimper et descendre à AURAY

Possibilité de prendre un taxi de la gare d'Auray : CARRE FABIEN au 06 13 64 04 20. Il connaît bien la maison.

NESTADIO est situé en Bretagne Sud, dans le département du Morbihan, à 15 Kms d'AURAY, et à 20 Kms de LORIENT.

La demeure est située sur la Presqu'île de FANDOUILLEC au lieu-dit NESTADIO.

En avion : Pour les personnes venant de pays étrangers. Aéroport de Rennes (puis location de voiture)

En voiture : Plouhinec / lieu dit Nestadio sur la presqu'île de Fandouillec

En voiture, à partir de Paris, prendre les autoroutes A 10, puis A 11, jusqu'à RENNES. Prendre la Nationale 24 en direction de LORIENT.

A environ 40 Kms de Ploërmel, à la hauteur de Vannes garder la quatre voies en direction de LORIENT. Prendre la deuxième sortie d'HENNEBONT, direction PORT LOUIS. Suivre la direction de PORT LOUIS jusqu'au rond-point de Kernous. Prendre la troisième sortie direction Quiberon. Suivre cette direction Quiberon sur environ 10 Kms, jusqu'au lieu-dit KERALLAN.

Prendre la première route à gauche après l'indication de ce lieu-dit. En arrivant par AURAY, rester sur la quatre voies en direction de Lorient prendre la deuxième sortie après Auray en direction d'ETEL puis BELZ, traverser BELZ, prendre le PONT LOROIS en direction d'HENNEBONT, LORIENT.

Après le PONT LOROIS, au rond-point de Kerpotence prendre la direction d'HENNEBONT jusqu'au lieu-dit KERALLAN à environ 1 Km, puis tourner à droite juste après l'indication de ce lieu-dit.

En arrivant par LORIENT, garder la quatre voies en direction de VANNES jusqu'au Parc des Expositions. Au rond-point devant le Géant Casino, prendre la direction de QUIBERON et suivre cette direction jusqu'au lieu-dit KERALLAN (à environ 15 Kms). Tout de suite après l'indication de ce lieu-dit, tourner à gauche en direction de Nestadio.

Au lieu-dit Kerallan, après avoir tourné vers Nestadio, suivre la route sur environ 2 Kms jusqu'à un calvaire situé à gauche. Tourner à gauche devant le calvaire, entrer dans la deuxième propriété à droite.