Stage yoga
et pleine nature
Belle île en mer

Dimanche 3 octobre au vendredi 8 octobre 2021

Une semaine de ressourcement hors du temps et loin des agitations humaines à Belle île en mer : une île exceptionnelle façonnée par la force des éléments. Une occasion unique de prendre soin de soi et se relier à l'essentiel tout en découvrant un territoire puissant au plus prés de la nature.

Programme complet alternant pratiques corps-esprit et pleine nature :

Yoga, techniques respiratoires, méditation, toumo dans l'océan, randonnées sur le sentier côtier, visite des villages intérieur à vélo , conférence/échange sur le thème de la santé et de la vitalité.

Tarif stage : 300€/personne

L'hôtel le Grand Large-Goulfar à Bangor, un lieu privilégié en bord d'océan face aux mythiques falaises aiguilles coton sur la côte Ouest (soleil couchant). Le sentier côtier passe au pied de l'hôtel.

Tarif hébergement :

-94€/jour/personne en demi-pension en partageant une chambre double.

ou

-135€/jour/personne en demi-pension pour une chambre individuelle.

Pique-nique de midi : entre 12 et 20€/jour

Location vélo : 22€/jour

Informations et inscriptions : Richard Chincholle 0670645299 richard.chincholle@yahoo.fr

Enseignant-formateur de yoga et co-fondateur de l'institut Phusis