



STAGE YOGA « TOUT EN DOUCEUR »
Ancretteville sur Mer – Haute-Normandie
Du 20/08 au 24/08 2018
Gîte municipal « Les Hautes Falaises »

Dans un lieu unique, un petit village typique normand, à quelques kilomètres des côtes de la Manche, tout proche des falaises très réputées de Fécamp et d'Etretat, je vous propose un stage « **Tout en douceur** », pendant lequel vous pourrez prendre un grand bol d'air, une bouffée d'oxygène, pour apprivoiser la rentrée et l'automne. Un programme adapté à tous.tes que ce soit dans les pratiques de yoga ou dans de petites marches plus « méditatives » qu'actives... Nous vivrons aussi le premier membre du yoga qui nous invite à nous mettre en lien avec notre environnement, en allant visiter des sites, et aussi, bien sûr, en vivant des moments inoubliables en groupe, notamment par la préparation des repas en commun. Et vérifier que le calme, la douceur, ne sont pas incompatibles avec le rire, l'énergie !!!

Lieu : gîte municipal « Les Hautes Falaises » - Ancretteville sur Mer (vous pouvez voir des photos sur leur site)

Hébergement : Chambres de 2 ou 3 personnes. Douches et WC sur le palier.

Tarif :

- Hébergement et enseignement yoga : 250,00€ (hébergement et taxes : 100,00€ si 10 inscrits - yoga/marche : 150,00€). **Apporter des draps et serviettes de bain.**
- Repas végétariens : environ 50,00€ (à moduler en fonction des dépenses de nourriture). **Prévoir couteau et sac à dos pouvant contenir pique-nique et au moins 1l d'eau.**
- **Sorties à ajouter en supplément** : une sortie en bateau de Fécamp à Etretat (2h) : 35,00€ + visites éventuelles de sites. **Chaussures de marche et cape de pluie obligatoires**, prévoir vêtements adaptés à tout type de temps...
- **Apportez vos textes préférés (pas trop longs...), vos chants, vos jeux.**

Programme : (à moduler en fonction de la météo)

- 7h30 : yoga
- 8h30 : petit-déjeuner
- 10h : sortie « méditative »
- 12h30 (environ) : repas (pique-nique)
- Petite sieste...et/ou préparation du repas par deux personnes
- 15h : sortie visite ou sortie « méditative »
- 18h : yoga
- 19h : repas (chaud) puis soirée libre, calme ... ou animée en fonction de vos talents !

Inscription :

- Nom/Prénom :
- Adresse / courriel :
- N° téléphone (portable) :
- Personnes avec lesquelles vous souhaitez partager votre chambre (dans la mesure des capacités d'hébergement) :

L'inscription sera validée à la réception du paiement de 240,00€ :

- ***1 chèque d'arrhes de 80,00€ et un chèque de 160,00€ à adresser à l'ordre de Martine Billerey Lips. En cas de désistement pour raison valable (maladie grave, deuil), ce chèque vous sera restitué.***
- ***Le complément (nourriture et sorties) sera à régler sur place.***
- ***En cas d'absence non-justifiée, 30% d'arrhes seront retirées.***

Attention, il n'y a que 9 places ! Les 9 premières inscriptions seront validées.

Pour tout renseignement : Martine Billerey Lips, 9, rue J. Ferry, 62500 Saint-Omer.

06 79 70 68 13 – martine.billerey62@orange.fr Site : [yogapourtous-saint-omer](http://yogapourtous-saint-omer.com)