



## **RETRAITE YOGA « NETTOYAGE PROFOND »**

**Du Jeudi 27/03/25 au Dimanche 30/03/25**

**Un temps pour se régénérer au bord de l'océan  
dans un lieu d'exception calme et harmonieux**

Offrez-vous un long week-end pour vous **ressourcer** et vous **régénérer** au bord de l'océan dans un lieu d'exception à **St Gildas de Rhuys**, du jeudi 27/03 à partir de 17h au dimanche 30/03 jusqu'à 16h max.

**Agnès et Angèle** vous proposeront différentes pratiques de **yoga, prânâyama, yoga Nîdra, relaxation sonore, méditation...** Elles auront l'**honneur d'accueillir Sabine**, praticienne Qi gong, qui proposera un **nettoyage profond** par l'**expérimentation quotidienne très spécifique d'un Qi Qong énergétique...**

Vous aurez de nombreux **espaces temps** pour aller vers le **silence**, le **retour à Soi** et pour **laisser agir** ainsi que pour vous promener en toute **liberté au bord de l'océan**.

### **PROGRAMME INDICATIF :**

#### **JEUDI**

- à partir de 17h : accueil
- 18h : Apéritif suivi du dîner
- 21h : Temps méditatif

#### **VENDREDI ET SAMEDI**

- 7h30 : Pratique
- 8h30 : Petit déjeuner
- 11h : Atelier
- 12h15 : Déjeuner
- 17h : Pratique
- 19h : Dîner
- 21h : Temps méditatif

#### **DIMANCHE**

- Matinée identique
- 14h00 : Temps de partag

- **HÉBERGEMENT :**

Abbaye de Rhuys : <http://www.abbaye-de-rhuys.fr/>

En chambre double (deux lits 1 place) ou en chambre individuelle.

Draps et serviettes de toilette fournis.

Pension complète du jeudi soir au dimanche midi.

**Places limitées – Inscriptions prises dans l'ordre d'arrivée.**

- **TARIFS :**

Incluant la **pension complète** du jeudi soir au dimanche midi, la **taxe de séjour** et de **ménage** de la chambre, la **location de la salle** de yoga et les **enseignements** d'Agnès, Angèle et Sabine.

**Chambre double : 550€**

**Chambre simple : 570€**

**Délai d'inscription à respecter demandé par l'Abbaye : 10 FEVRIER 2025**

**OFFRE SPECIALE JUSQU'AU 22/01**

**Chambre double : 510€ au lieu de 550€ + 1 soin\* ultérieur offert (1h, valeur 60€)**

**Chambre simple : 530€ au lieu de 570€ + 1 soin\* ultérieur offert (1h, valeur 60€)**

**SOIT 100€ offert au total**

**CONDITIONS :**

En cas de force majeure ou si moins de 6 inscrits, l'organisateur est en droit d'annuler l'événement. Tout paiement préalablement versé serait alors intégralement restitué.

En cas de désistement de votre part 30 à 15 jours avant le début du stage, le montant des arrhes sera encaissé – Si l'annulation intervient entre 14 et 7 jours avant le stage 70% du montant total du stage sera à régler – Si l'annulation intervient 6 jours avant le stage aucun remboursement ne sera possible.

\*Soins offerts : à choisir dans les soins proposés par Agnès ou Angèle (massage sonore, massage ayurvédique ou Boyesen, soin énergétique, séance individuelle de yoga , etc...) que vous recevrez sur RDV après le stage.

• **BULLETIN D'INSCRIPTION :**

**Nom et prénom :**

**Adresse :**

**Adresse mail en lettres majuscules :**

**Téléphone :**

**RÈGLEMENT :**

Pension complète chambre individuelle : **570€ ou 530€ avant le 22/01 + 1 soin offert** dont **270€ d'arrhes** à l'inscription et la somme restante débitée 1 semaine avant.

**Offre promo déduire 40€ sur le solde**

Pension complète chambre double : **550€ ou 510€ avant le 22/01 + 1 soin offert** dont **250€ d'arrhes** à l'inscription et et la somme restante débitée 1 semaine avant.

**Offre promo déduire 40€ sur le solde**

**Règlement par chèque** : Tous les chèques sont à joindre au moment de l'inscription à l'ordre ARTE YOGA

**Règlement par virement** : IBAN FR76 1027 8361 9300 0121 8950 191  
Clé : CMCIFR2A

1 premier versement pour les arrhes immédiat, l'autre 1 semaine avant le stage

**Dossier d'inscription à envoyer à:**

**Association Arte Yoga  
16, Le Branday  
44680 Saint Mars de Coutais**

**ou par mail dans le cas du règlement par virement à : [arteyoganantes@gmail.com](mailto:arteyoganantes@gmail.com)**

**J'accepte les modalités d'inscription détaillées ci-dessus.**

**Date et signature :**