



STAGE YOGA ET ATELIER D'ECRITURE

(Stage pour tous et agréé par la FNEY)

Catherine MASSON

4 allée François Bernier 35760 Saint-Grégoire

06 31 89 42 42

catherinemasson@espaceyoga.org

www.espaceyoga.org



Les cours de Yoga pour tous niveaux sont dispensés par **Catherine MASSON**, enseignante de Yoga et formatrice à la FNEY (<http://lemondedyoga.org/lassociation-fney/>) et Gestalt-thérapeute.

L'atelier d'écriture sera animé par **Régine FOLOPPE** qui est l'auteure de plusieurs recueils poétiques, notamment : « Tributaires du vent » (Le Castor Astral, prix Max-Pol Fouchet) et Famines (Belin). Elle a écrit plusieurs essais sur la poésie. Elle enseigne à l'université de Montpellier (communication et sciences du langage, littérature), convaincue que l'écriture est aussi une expérience du corps, des sens. Elle proposera un atelier sur l'écoute, les sens, le rythme, les images. L'objectif est que chacun explore une part profonde de lui-même comme ouverture, liberté et possible.

Dates : du Dimanche 25 août 2019 à 18h au Samedi 31 août 2019 à 14h

Lieu :

Auberge du Cèdre – Domaine de Cazeneuve – 34270 LAURET

03 33 04 67 59 02 02 - www.auberge-du-cedre.com

Accès : Voir la rubrique « accès/contact » dans le menu du site internet de l'Auberge

Le lieu est idéal pour couple avec un accompagnant ne pratiquant pas le Yoga et il intègre une piscine en plein air gratuite

Programme : (Apporter votre tapis de Yoga et coussin de méditation)

Assise en silence : 7h30 à 8h

Yoga : 9h30 à 12h30

Atelier d'écriture : 15h à 16h30

Yoga : 17h à 19h

Tarifs :

(chèques vacances acceptés)

	Chambre pour deux avec douche et WC privés	Chambre particulière avec douche et WC privés
Pension complète pour la semaine par personne	565€	714€
Cours de Yoga pour la semaine et atelier d'écriture	400 €	
Total par personne pour la semaine	Option A 965 €	Option B 1114 €

Formulaire d'inscription
au Stage Yoga et Atelier d'Ecriture à l'Auberge du Cèdre (août 2019) à renvoyer à :

Catherine MASSON
4 allée François Bernier
35760 St Grégoire

Merci d'entourer l'option choisie (voir explication sur le tableau de la première page)		
Total pour la semaine par personne	Option A 965 €	Option B 1114 €
Total pour la semaine pour l'accompagnant ne pratiquant pas le Yoga		Option B bis 565 €

Pour confirmer votre inscription,

Vous devez renvoyer ce formulaire avant le 15 avril 2019 **avec un chèque d'acompte de 200 €** à l'ordre de Catherine MASSON (non remboursé en cas d'annulation, sauf en cas de force majeure)

Le solde des frais sera réglé en début de Stage par deux paiements, l'un pour la pension complète et l'autre pour l'enseignement

Merci de remplir ce formulaire :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

Indiquer si vous avez un régime alimentaire particulier (le cuisinier du lieu adaptera sa cuisine dans la mesure du possible à votre régime) :