

Nous vous proposons un stage de Hatha Yoga, à l'occasion d'un week-end avant les vacances de Noël, dans une grande maison familiale située à proximité de la mer, à Telgruc-sur-Mer, en Presqu'île de Crozon dans le Finistère, en Bretagne.

Pour se relier aux éléments et aux énergies de l'hiver.

Pour faire le bilan de l'année écoulée, une sorte de retour sur soi en douceur.

Suivant les conditions météo, nous aurons du vent, une mer déchaînée, un air vivifiant... ou peut-être tout autre chose... de beaucoup plus doux...

## A QUI S'ADRESSE CE STAGE ?

Ce stage est ouvert à toutes et à tous, débutants, comme pratiquants réguliers.

Nous accueillerons un **petit groupe de 12 personnes** pour plus de proximité et de convivialité.

”

Un week-end pour se déposer, se revigorier et se reposer proche de la mer

## Contacts



[www.lezateliersyogameditation.fr](http://www.lezateliersyogameditation.fr)



[lezateliersyogameditation@laposte.net](mailto:lezateliersyogameditation@laposte.net)



06 45 61 37 06 / 06 49 88 76 97



— Lezateliers —  
du yoga & de la méditation

# Stage d'hiver Hatha Yoga



Du vendredi 15 au dimanche 17 décembre 2023  
Telgruc-Sur-Mer / Finistère

# LA SALLE DE PRATIQUE



## LES PROFS



HÉLÈNE CONAN

Prof de Hatha Yoga diplômée



CENDRINE LE LOCAT

Prof de Vinyasa, Hatha et Restorative Yoga diplômée et enseignante de Méditation de Pleine Conscience - MBSR



## PROGRAMME

Nous aurons, durant ce stage, des **pratiques posturales**, du **pranayama**, du **yoga nidra**, des **pratiques énergisantes dans la nature**, des **méditations** (position assise, debout ou allongée), de **la marche dans la nature**, des **temps de réflexion, d'échanges et de partages**.

Des **temps libres** permettront aussi de profiter du lieu.

J1 SE RENCONTRER ET S'ACCUEILLIR

J2 SE NETTOYER ET SE REVIGORER

J3 RÉCUPÉRER ET SE REPOSER

## DATES

Arrivée : vendredi 15 décembre, à partir de 17h45

Départ : dimanche 17 décembre, après le brunch

## TARIFS

- Enseignement : 165€
- Hébergement (2 nuits en chambre partagée de 2 ou 3) : 60€
- Repas (1 petit-déjeuner, 2 dîners, 1 déjeuner, 1 brunch) : 70€

REPAS VEGGIES ET BIO PRÉPARÉS  
AVEC AMOUR PAR CAROLE GAUVIN