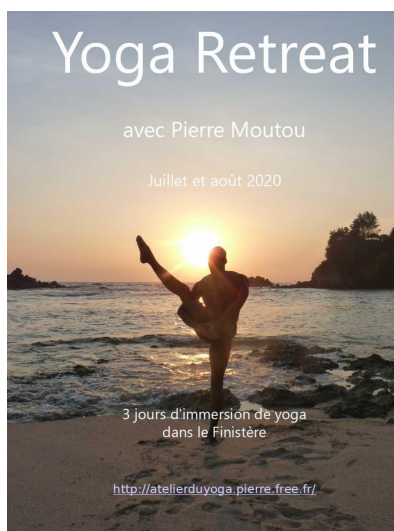


Retraite de yoga à la pointe du Finistère

- 05 au 09 juillet 2023
- 12 au 16 juillet 2023



Programme de la retraite de yoga

Jour 1 : arrivée

- A partir de 16H00 : accueil des participants
- 18H00/19H00 : séance de yoga d'ouverture
- 20H30 : dîner & sunset

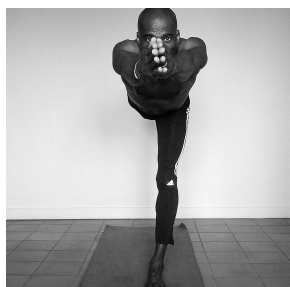
Jour 2 & 3 & 4

- 8H00 / 9H30 : Hatha Yoga dynamique
- 10H00 : petit déjeuner
- 11H00 / 13H00 : activités personnelles ou organisées, temps libre, accès à la plage située à 200 mètres, découverte de sentier de randonnées -à pied ou en vélo
- 13H00 : déjeuner
- 14H00/16H00 : activités personnelles ou organisées, temps libre
- 16H30 / 18H00 : Hatha yoga et méditation
- 20H30 : dîner & sunset

Jour 5 : départ

- 8H00 / 9H30 : Hatha Yoga dynamique
- 10H00 : petit déjeuner
- 12H00 : fin de la retraite

Votre professeur de yoga



Pierre Moutou est professeur de yoga. Pierre s'est formé aux techniques yogiques durant divers séjours en Inde (Kerala, Tamil Nadu et le Karnakata) et aussi en Indonésie.

Après plusieurs années de pratique et une grande expérience dans l'enseignement des pratiques corporelles, il désire vous faire partager sa passion des techniques yogiques. Il dirige sa propre école de yoga "L'Atelier du Yoga " en Bretagne.

Il est formé en anatomie, yoga et colonne vertébrale, ainsi que sur les techniques de respiration (pranayama).

Ce qui est inclut dans la retraite ?

4 nuits d'hébergement

Tente individuelle installée avec un couchage , une tente lodge avec le confort nécessaire (draps, couverture, serviettes de toilette mis à disposition).

Une salle de bain en dur, partagée, est disposition dans « la cabane ». Les mesures de sécurité sanitaire sont mis en oeuvre : application d'un protocole de nettoyage renforcé, mise à disposition de produit désinfectant.

Participation aux activités organisées

Petits déjeuners, déjeuner et dîner

Cours de Hatha Yoga organisés matin et soir et animés par Pierre Moutou.

Coût de la retraite de yoga

	Séjour tente équipée
Coût pour une personne seule tente standard	950 €
Coût pour 2 personnes partageant la même tente standard	1450 €
Coût pour une personne seule tente deluxe	1250 €
Coût pour 2 personnes partageant la même tente deluxe	1650 €

Ce prix comprend l'ensemble du package proposé pour la retraite, il inclut les taxes.

Réservation et information

Atelier du Yoga
Stéphane Liziard

mail : stephane.liziard@yahoo.fr

www.atelierduyoga.pierre.free.fr

Le lieu des retraites



La retraite se déroule à la pointe du Finistère, en Bretagne, dans une propriété surplombant la plage de Kerhornou. La propriété se compose d'un lieu de vie, « la cabane », où vous prendrez vos repas et pourrez vous détendre entre les sessions de yoga.

Au sein du terrain, des tentes sont installées pour dormir et disposer d'un espace personnel. Ce séjour a pour objectif de se reconnecter avec les éléments : la mer, la nature, la faune et la flore environnante.

La plage de Kerhornou est accessible à 10 minutes à pied. La plage est propice à la ballade, et à la pratique de bains toniques. De multiples sentiers pédestres sont également à disposition, dont le sentier côtier longeant la côte et la propriété.

Tout au long de la retraite, une nourriture saine et variée vous sera proposée, afin d'optimiser le potentiel de votre retraite. Un producteur local de légumes biologiques est le principal fournisseur de la retraite.

Les cours se déroulent en extérieur pour une expérience optimale de reconnexion avec l'environnement. Cette pratique en extérieur permet un respect optimal des règles de distanciation imposée par la crise sanitaire actuelle.

En option

Séance de Shiatsu

Le Shiatsu est un art du toucher en héritage des traditions Japonaises. Il vise à rétablir les flux énergétiques et corrige ainsi les dysfonctionnements internes, responsables des maux physiques et psychologiques.

Une séance de Shiatsu garantit l'harmonisation de l'énergie, elle procure une détente profonde et durable.

Les séances d'une heure vous durant la retraite, après les cours de yoga. Notre intervenante sera présente sur le site de la retraite vous pourrez échanger, avec elle, directement.

Atelier du Yoga

Stéphane Liziard

mail : stephane.liziard@yahoo.fr

www.atelierduyoga.pierre.free.fr

Tél : 06 14 14 55 32