



YOGA DU SON & QI GONG

Centre d'accueil de La Roche du Theil

Du 12 au 16 août 2020 : 5 jours, 4 nuits

GOÛTEZ LE CALME INTERIEUR

Offrez-vous une pause ressourçante lors de ce stage de 5 jours, ouvert à tous -dans la limite de 17 participants.

Goûtez tous les bienfaits des postures de Yoga, des pratiques énergétiques, des chants et des méditations guidées.

Découvrez ou redécouvrez la magie de la forêt de Brocéliande, guidé-e par une accompagnante qui vous fera expérimenter la forêt à sa façon : éveil des sens, rencontre de la forêt avec son âme d'enfant, goûter la simplicité et la beauté de la nature.

DATES ET LIEU

- **Du mercredi 12 août 10h au dimanche 16 août 17h**
- **[Centre d'accueil de La Roche du Theil](#)** : 35600 Bains sur Oust
02 99 71 11 46 - secretariat@larochedutheil.com

TARIFS

Frais pédagogiques

Inscription avant le 12 avril 2020 : **350 €**
Inscription après le 12 avril 2020 : 390 €

Hébergement et repas

Pension complète :

- 55€/jour en chambre double
- 62€/jour en chambre simple

16€ le repas supplémentaire, soit un total de **236€** pour les 4 journées + le repas du dimanche midi, en chambre double.

Nous souhaitons que l'argent ne soit pas un frein. Suivant votre situation financière, n'hésitez pas à nous contacter pour trouver ensemble une formule qui réponde aux besoins de chacun.

VOS ENCADRANTS



Pierre Pascal BARON, formateur et professeur de Yoga du Son, agréé par la FNYS

« Grâce au Yoga du Son, j'ai rencontré ma profondeur, tranquille et joyeuse. Aujourd'hui, j'aime transmettre la joie de cette rencontre avec cette partie de soi. »

Sébastien TUAL, professeur de Qi Gong à Saint-Malo et membre de la FEQGAE.

« La pratique du Qi gong me permet d'unifier le corps et l'esprit pour retrouver le calme, l'harmonie et la vitalité »



Nous serons heureux d'assurer la dynamique et la cohésion du groupe, de vous communiquer notre enthousiasme pour nos pratiques de Yoga du Son et de Qi Gong. Nous nous engageons à être disponibles et à votre écoute tout au long du stage.

LE PROGRAMME

Journée type

- 7h : Réveil musculaire et articulaire (optionnel)
- 8h : Petit-Déjeuner
- **9h : Qi Gong**
- 12h30 : Déjeuner
- **15h30 : Yoga du Son**
- 19h : Dîner

Programme détaillé

Mercredi 12 août	9h 10h 15h30	Accueil Qi Gong : Auto-massage, Tao Yin, « se mouvoir dans la globalité » Yoga du Son : Relaxation, faire le vide et méditer avec les sons
Jeudi 13 août	9h 15h30	Qi Gong : Libérer la respiration, « se mouvoir à partir du centre » Yoga du Son : Ouvrir sa voix
Vendredi 14 août	9h	Départ pour la forêt de Brocéliande Ballades, explorations sensorielles, temps de pause le midi. Profitez pleinement des ressources de la forêt.
Samedi 15 août	9h 15h30	Qi Gong : stretching des 12 méridiens et méditation du sourire intérieur Yoga du Son : Voix, respiration et hara : poser sa voix
Dimanche 16 août	9h 15h 17h	Qi Gong et Yoga du Son : l'Ouverture du Cœur Echanges et chants Fin du stage

INSCRIPTION

Quand réserver ?

De toute façon, le plus tôt possible, car ainsi vous êtes sûrs que votre inscription est prise en compte. Dans tous les cas, votre acompte n'est débité que lorsque le stage est assuré (un stage est assuré lorsqu'il y a suffisamment d'inscrits pour que le départ soit confirmé).

Comment réserver ?

Réservation par courrier, en utilisant le bulletin d'inscription qui figure en dernière page de ce document.

L'inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription signé, accompagné d'un acompte de 130€.

Accusé de réception et confirmation

Lorsque nous sommes en possession de votre bulletin d'inscription et de votre acompte, nous vous envoyons un accusé de réception par email.

Lorsque le stage est assuré, nous vous adressons votre confirmation définitive.

ANNULATION

De notre part :

Nous nous réservons le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

Conformément à la loi, nous prenons une décision définitive 21 jours avant le départ. Si le stage est annulé, nous vous en avisons immédiatement et vous proposons d'autres dates. Si aucune ne vous convient, nous vous retournons votre acompte.

De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant ou pour raison médicale ou familiale justifiée), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants :

- Avant le 15 juin : pas de frais d'annulation
- Entre le 15 juin et le 15 juillet : 50% de l'acompte
- Après le 15 juillet : la totalité de l'acompte

MATERIEL A PREVOIR

Pour le Yoga du Son et le Qi Gong

Prévoyez une tenue ample et confortable, des chaussettes, si possible un tapis et un support pour l'assise (coussin, zafu ou banc).

Merci de nous prévenir si vous avez besoin que nous fournissions un tapis et/ou un zafu.

Pour la marche en forêt

Prévoyez un chapeau ou une casquette, des lunettes de soleil, de la crème solaire, un T-shirt, un pantalon souple ou un bermuda, une paire de chaussures souples.

Pour le pique-nique, prévoyez un petit sac à dos, une gourde et une boîte plastique hermétique.

Afin de parer à tout éventualité et pour les soirées en extérieur, prévoyez une veste chaude de type polaire et une veste coupe-vent et imperméable.

ACCES

Accès train : Gare de Redon

Accès voiture : [Centre d'accueil de La Roche du Theil](#) : 35600 Bains sur Oust

Vous pouvez garer votre véhicule sur le parking du Centre

TRANSFERTS INTERNES

Si vous venez en voiture, pour la journée en forêt de Brocéliande, nous vous demanderons de bien vouloir utiliser votre véhicule (nous optimiserons les covoiturages).

Hébergement et repas

Hébergement au Centre d'accueil de La Roche du Theil, en chambre de 1 à 2 personnes.

Les lits sont équipés de draps, d'oreillers et de couvertures. Prévoyez simplement votre nécessaire de toilette.

Tous les repas sont inclus dans la pension complète. Les plats sont préparés soigneusement par nos hôtes à partir de produits locaux. Les repas sont variés, parfois exotiques, et contribuent à un moment de convivialité partagée.

Si vous avez un régime particulier (végétarien, sans laitage, sans gluten ou autre), merci de le mentionner dans la fiche d'inscription.

Le repas du vendredi midi consistera en un pique-nique, que nous prendrons à la forêt de Brocéliande.

Si vous souhaitez arriver plus tôt ou bien prolonger votre séjour après le stage, merci de contacter le Centre d'accueil de La Roche du Theil au 02 99 71 11 46 ou à l'adresse email secretariat@larochedutheil.com.

Bulletin à renvoyer à :

Association Mantra Yoga et Arts de la Voix
7 La bluterie
44680 Sainte Pazanne



www.yogasonmeditation.com

Stage de Yoga du Son & Qi Gong

Bulletin d'inscription

Je m'inscris au stage **du 12 au 16 août 2020 au Centre d'accueil de La Roche du Theil**. Je remplis la présente fiche d'inscription et je joins un chèque d'arrhes de 130 euros, à l'ordre de « AMY » (Association Mantra Yoga).

Le solde de l'inscription sera à régler sur place le premier jour du stage.

Nom	
Prénom	
Adresse	
Code Postal	
Ville	
Tél portable	
Adresse mail	

Hébergement/restauration

Chambre simple (264€)

Chambre double (236€)

La pension complète devra être réglée directement au centre à votre arrivée.

Merci de préciser votre régime alimentaire (entourer les mentions applicables) :

Végétarien

Sans laitage

Sans gluten

Autre (préciser) :

Options

Transfert gratuit Gare / Centre

OUI

NON

J'ai besoin d'un tapis

OUI

NON

J'ai besoin d'un coussin

OUI

NON

Lieu et Date :

Signature :