

LES VACANCES YOGA du 16 au 21 août, dans le Morbihan



Pour profiter d'une certaine liberté retrouvée, je vous propose des vacances autour du **Hatha Yoga** dans le Morbihan, entre la Ria d'Étel, les alignements de Carnac, la baie de Quiberon.

Yann et Edith vous inviteront à **deux séances quotidiennes** de pratique de Yoga le matin et en fin de journée (trois séances avec Yann, les autres avec Edith).

Nous pratiquerons en extérieur dès que possible, sur la plage, dans des jardins, au pied des menhirs, ou dans la belle salle de Yann, Les Courants. Nous varierons les lieux de pratique au gré des journées, et de la météo.

Le séjour est totalement libre, vous pouvez choisir votre lieu de résidence et vos repas.

Nous nous retrouverons pour les séances de yoga et pourrons partager quelques repas, à Erdeven, Ethel, Plouharnel, Carnac, dans la baie de Quiberon...ou à la table d'hôtes du Château de Pont-Sal.

ATTENTION : Il y a pas mal d'hôtels et chambres d'hôtes dans la région, pour tous budgets, mais il reste peu de chambres. Vous pouvez appeler de la part d'Edith ceux-ci, à Erdeven : La maison des dunes, La voile bleue, Les chambres de Kerzerho ; à Ploemel, dans la nature : Hotel du Golf de Saint Laurent. N'hésitez pas à demander plus de détails, et si vous êtes intéressé, réservez votre hébergement **DES QUE POSSIBLE !**



Edith Grante Formée en Hatha et Iyengar Yoga, Yoga Thérapie, yoga pour les enfants, Yoga et Ayurveda, yoga intégral, j'enseigne à Paris, en Bourgogne, et à l'occasion de stages et vacances yoga, un yoga adapté au quotidien et à l'individu.

Yann Jonas Le Yoga que j'enseigne (sur des bases de Hatha, Kundalini, Tantra, Raja Yoga) s'inspire du fruit de mes recherches dans lequel l'abandon au mouvement naturel du corps tient une place prépondérante. Nos corps ne demandent qu'à exprimer ce mouvement, pour nous raconter leurs histoires, se libérer progressivement des mémoires et de la dualité qui les encombre.



Quand et comment venir

Nous nous retrouverons le lundi 16 août pour un pot d'accueil, puis notre première séance de yoga à 18h15.

La dernière séance de la semaine se terminera à midi le samedi 21 août.

Vous pouvez venir en voiture, via Nantes ou Rennes. En avion, arrivée à l'aéroport de Lorient ou de Nantes. En train, gare d'Auray, nous coordonnerons les arrivées, pour aller vous chercher.

L'inscription

Pour la semaine, Yoga avec Edith et avec Yann : 250 €

Un acompte de 50 € est demandé pour confirmer l'inscription

Vous pouvez réserver un massage directement auprès de Yann

Informations et inscriptions auprès d'Edith

06 75 76 43 44 - YogaAvecEdith@gmail.com

YogaAvecEdith.com

Yann

06 64 55 50 96 – yannjonas@gmail.com

<http://www.ovoia.com/lescourants>