

Yoga et Nutrition

18 au soir, 19 et 20 juin 2021

face à la mer à Plougasnou, pointe du Diben (Finistère)



**Un week-end pour se ressourcer
en toute sérénité
et en toute simplicité**

Des journées rythmées par le yoga (hatha yoga, chi gong, tao yin, mudra, marche yoga en pleine nature, relaxation, sons et couleurs des organes...)

Des ateliers cuisine pour confectionner des plats sains, simples, végétariens et biologiques.

Dans un lieu chaleureux et un cadre idéal au bord de mer

- **La pratique de yoga pour ce stage se veut accessible à toutes et à tous.**
Il n'y a pas de conditions physiques, ni besoin d'avoir déjà pratiqué le yoga.
N'hésitez pas à nous demander des informations.

Vous serez accompagné par Brigitte Dauphas, professeure de yoga diplômée, formée à la naturopathie, réflexologue et énergéticienne, et Hélène L'Haridon, apprentie cuisinière végétarienne et des principes ayurvédiques, enseigne le yoga.

- **Ce stage comprend l'hébergement, les repas, les cours et ateliers. 340 € (chèque vacances acceptés)**

Début du stage/accueil le vendredi à partir de 17 h

Fin du stage le dimanche 17 h

Nombre de participants limités

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS : BRIGITTE DAUPHAS 06 83 35 93 07
www.brigittedauphas.com • yogasurlagreve@outlook.fr
1, rue Crec'h Melo 22310 — Tréduder (F)

Yoga et Nutrition

Un week-end pour se ressourcer

Nom :

Prénom :

Adresse :

Mail :

Téléphone :

Date de naissance :

- Diète vitalité, durant 3 jours comprenant hébergement, alimentation, cours et ateliers : 340 €

Règlement :

- Je verse un acompte de 30 %

Merci de nous contacter avant d'envoyer votre bulletin d'inscription.

Pour toute annulation plus de 21 jours avant le stage, le chèque d'acompte vous sera restitué. Pour toute annulation à moins de 21 jours avant le stage, l'acompte sera encaissé.

En dessous de 5 personnes inscrites au stage, nous nous réservons le droit d'annuler le stage 10 jours avant son début programmé, avec restitution de l'acompte. Pour cause d'évolution des conditions sanitaires l'acompte sera restitué.

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS : BRIGITTE DAUPHAS 06 83 35 93 07

www.brigittedauphas.com • yogasurlagreve@outlook.fr

1, rue Crec'h Melo 22310 — Tréduder (F)