

# Yoga sur la côte de Granit rose

**Du dimanche 11/07/2021 au samedi 17/07/2021**

**7 jours / 6 nuits**



## **Descriptif**

Un séjour de yoga sur la côte de granit rose, dans un cadre exceptionnel. Vous serez logé dans un manoir splendide de 150m<sup>2</sup> bâti dans un parc arboré de 15 hectares.

Un concept unique alliant la liberté de découvrir le littoral breton à la pratique du yoga en salle et en plein air.

Le manoir de Kerhrir en Tregor est longé par un bras de mer qui passe dans le remarquable village de Pouldouran anciennement réputé pour ses fabriques de lin et proche de la cathédrale du 12<sup>e</sup> siècle à Tréguier. Situé à 6 km de la plage de Kerbors et à 8 km des plages de Pleubian.

Ce séjour original, est l'occasion rêvée de goûter à la magie du littoral des côtes d'Armor, d'affiner votre pratique du yoga et de découvrir la sophrologie. Marcher à son rythme, méditer, se ressourcer, prendre du temps pour soi, vivre ensemble dans un cadre merveilleux vous laisseront des souvenirs inoubliables.

## **Au jour le jour**

### **J1 – Dimanche 11 juillet 2021**

Accueil entre 17h00 et 19h00 sur notre lieu d'hébergement au Manoir à Trédarzec. Installation dans les chambres, pot d'accueil, présentation du programme et dîner. Soirée libre.

### **J2 – lundi 12 juillet 2021**

Thé ou café avant la pratique, entre 8h30 et 9h15. 3 heures de yoga et insertions d'expériences en sophrologie de 9h45 à 12h45.

Pause boisson en milieu de matinée et grignotage.

Déjeuner à 13h. Aide aux tâches collectives (temps de karma yoga).

Après-midi libre. Plusieurs possibilités s'offrent à vous : profiter des plages, balades et randonnées sur les sentiers du littoral ou dans le parc du manoir ; visite de la cathédrale de Tréguier, découverte de Plougrescant ; plages...

Rendez-vous à 18h45 pour aider à la préparation du dîner.

### **J3 – Mardi 13 juillet 2021**

Vous approfondirez la pratique du yoga au cours d'une nouvelle séance de 3h (9h45-12h45) lors d'une journée construite sur le même déroulé que la veille. Déjeuner, karma yoga et après-midi libre pour vous ressourcer. Dîner.

### **J4 – Mercredi 14 juillet 2021**

Nouvelle journée pour approfondir votre pratique du yoga au cours d'une séance de 3h (9h45-12h45). Déjeuner, karma yoga et après midi libre. Dîner.

### **J5 – Jeudi 15 juillet 2021**

Journée libre jusqu'à 17h30. Déjeuner non inclus. Possibilité de réserver une sortie en mer sur la Marie Georgette ou visite du château de la Roche Jagu. Vous pouvez également aller jusqu'à l'île de Bréhat.

Rdv à 17h30 pour votre séance de yoga et de méditation (1h30) suivie d'une conférence sur l'histoire du yoga. (1h30) et du dîner.

### **J6 – Vendredi 16 juillet 2021**

Dernière matinée de 3h pratique du yoga et/ou de la sophrologie. (9h45-12h45)  
Déjeuner. Après midi libre. Diner au Manoir. Bilan du stage.

### **J7 – Samedi 17 juillet 2021**

Pratique libre dans la salle ou en extérieur. Petit déjeuner. Fin du stage. Départ à 10h.

**Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement de Yogarts sont habilités à prendre la ou les décisions nécessaires.**

## **Encadrement**

Les cours de yoga de la méthode Iyengar © et les ateliers de sophrologie sont donnés par Karine Boutin, professeur diplômé de la Fédération Française de Hatha Yoga, certifiée par l'Association Française de Yoga Iyengar, et formé à l'Institut Français de Sophrologie à Paris, à raison de 15 heures sur 5 jours.

**Participants** de 10 à 15 personnes. En dessous de 10 personnes en pension complète, Yogarts se réserve le droit d'annuler le voyage.

## **La pratique du yoga et de la sophrologie**

Le yoga est une discipline indienne millénaire qui vise à unifier l'esprit, l'âme et le corps.

Une pratique régulière du yoga permet de réduire le stress, la fatigue, les tensions physiques, émotionnelles et psychiques. A la pratique posturale du yoga de la méthode Iyengar © seront associés le pranayama, la méditation (pour ralentir le flot des pensées) et aussi que des exercices de sophrologie spécifiques.

La sophrologie est une thérapie psycho corporelle brève dont les techniques sont en partie empreintes du yoga et de la méditation. C'est pourquoi elle peut être complémentaire à un stage de yoga.

Mon objectif est double : approfondir sa pratique du yoga et développer des ressources pour une détente profonde, lâcher prise et acquérir un meilleur équilibre dans le quotidien.

**Au programme** : pratique et approfondissement des postures de yoga, pranayama (exercices de respiration) et méditation. Marche consciente et découverte de la sophrologie.

Chacun avancera à son rythme, sans compétitivité et dans le respect de ses capacités. Stage tous niveaux. Première séance J2 le matin en salle, dernière séance J6 le matin (15 heures de pratique au total). Pour de plus amples renseignements sur la pratique du yoga, consultez le site : [www.yogarts-paris.com](http://www.yogarts-paris.com)

## **Hébergement**

6 nuits dans un manoir en chambres multiples.

Le manoir de Kerhir date du 19<sup>e</sup> siècle. Il comprend un grand séjour avec une baie vitrée et une terrasse ouverte sur le jardin, 7 chambres : twin, double et triples, 1 grande cuisine et grande salle à manger, 1 cheminée, 1 grande cuisine, 1 grande salle (ancien garage des calèches)

Possibilité de promenades dans le parc de 15 hectares incluant un bois, longé par un bras de mer, jusqu'au vignoble de Kerhir.

## **Repas**

Les repas seront préparés dans la cuisine du manoir.

La nourriture végétarienne sera à base de produits locaux (fruits et légumes frais) et essentiellement BIO.

## **Karma yoga**

C'est une forme de yoga basé sur l'action désintéressée que nous pratiquerons à l'occasion de ce séjour.

Le focus est mis sur le développement d'un état d'esprit de tolérance et d'entraide.

Nous apprécierons une participation active et spontanée de chacun aux petites tâches d'intendance et à la préparation des repas.

## **Equipement Personnel**

- Prévoir votre matériel de yoga : 1 tapis anti dérapant, 1 ou 2 couvertures de yoga, 1 ou 2 sangles, 1 brique, 1 petit coussin pour la nuque.

- Un coupe-vent et une polaire pour la pratique en plein air, une tenue confortable pour la pratique du yoga (short ou legging) vos chaussures de marche et chaussons pour le manoir.

- Prévoir vos serviettes de toilettes et vos draps : selon le plan de chambre sur lequel vous serez inscrit avant votre départ (lit simple ou double).

## **Accès**

Située sur la côte de granit rose, à Trédarzec, commune des côtes d'Armor, à proximité de Tréguier. Le manoir historique de Kerhir est implanté entre Ploumanach, Perros Guirec, Plougrescant et Bréhat.

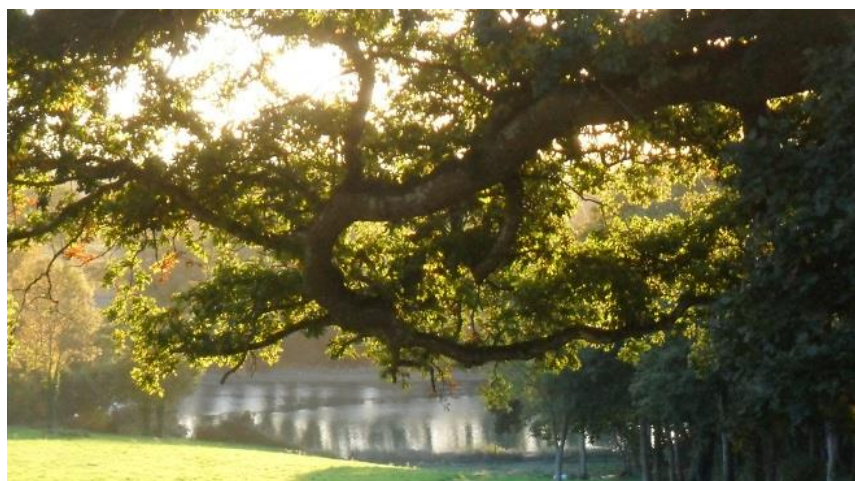
En voiture : à 417 Km de Chartres, par l'A11, soit environ 4h15.

En train : à 2h30 de Paris, s'arrêter à la gare de Guingamp.

## **Le Manoir de Kerhir**

### **Domaine de Kerhir**

22220 Trédarzec



Vue du magnifique domaine arboré



Vue du manoir de Kerhir (le grand logis à gauche)

### **Tarif du stage : 595€**

#### **Départ garanti à partir de 10 participants.**

Etablir 1 chèque de 195€ à l'inscription à l'ordre de l'**Association Yogarts**, et 1 second chèque de 400€ (au même ordre) qui sera encaissé une semaine avant le début du stage.

En cas d'annulation de votre part plus d'un mois avant le départ, le premier chèque de 195€ sera encaissé et le second chèque de 400€ vous sera restitué.

En cas d'annulation de votre part moins d'un mois avant le départ, les 2 chèques seront encaissés.

En cas d'annulation de la part de l'Association Yogarts (nombre insuffisant de participants), l'intégralité du montant de votre inscription (595€) vous sera restituée.

Pour bénéficier de ce tarif, vous devez être adhérent de l'association Yogarts, dans le cas contraire, il faudra souscrire une adhésion de 17€ à l'association.

Adresser votre bulletin d'inscription et vos chèques par courrier à :

### **Association YOGARTS**

**11 rue Thiers**

**28130 MAINTENON**

### **Conditions de stage**

**Le tarif comprend :** 6 nuits en chambre multiple dans un manoir situé dans un parc arboré de plusieurs hectares ; 6 dîners, 4 déjeuners et 6 petits déjeuners (thé ou café au lever + des fruits secs ou biscuits et fruits en milieu de matinée), 15 heures de cours incluant une conférence, les séances de yoga et une initiation à la sophrologie. Les enseignements seront délivrés par Karine Boutin (possibilité de ne suivre que les enseignements yoga-sophro sans hébergement ni nourriture pour un tarif de 255€ pour tous les cours et une adhésion de 17€ à l'association). Tarif accompagnant possible (sans les cours de yoga) sur demande.

### **Il ne comprend pas :**

- Les transports pour se rendre à Trédarzec ; les visites lors des après-midis libres ; le déjeuner J5 ; la sortie bateau sur la Marie Georgette ; vos déplacements lors des après-midis libres, les dépenses personnelles et l'équipement individuel ainsi que tout autre supplément non prévu au programme.

- Votre inscription n'inclue pas d'assurance. Il vous appartient donc de souscrire votre propre assurance en responsabilité individuelle accident et/ou de vérifier si votre assurance habitation vous couvre.

\*\*\*\*\*