

Yoga et Pleine Conscience sur la côte de Granit rose

Du dimanche 21/08/2022 au vendredi 26/08/2022



Descriptif

Rejoignez-nous pour la 2^e édition du séjour de Yogarts sur la côte de granit rose, dans un cadre exceptionnel. Vous serez logé dans un manoir splendide de 150m² bâti dans un parc arboré de 15 hectares.

Un concept unique alliant la liberté de découvrir le littoral breton, la randonnée, à la pratique d'activités de bien-être : le yoga en salle et en plein air et 1 journée complète de découverte de la Pleine conscience.

Cette année pour alléger Jean-Michel (bénévole) en cuisine, il est prévu que chaque soir un groupe réalise la préparation du dîner. L'aide aux tâches collectives est 1 temps de karma yoga.

Nouveautés au programme : 2 randonnées guidées et 1 journée de pleine conscience.

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^e 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 méditation de Pleine Conscience. Marcher à son rythme, méditer, se ressourcer, prendre du temps pour soi, vivre ensemble dans un cadre merveilleux et créer de belles relations. Conserver des souvenirs inoubliables !!!

Au jour le jour

J1 – Dimanche 21 août 2022

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 22 août 2022

Thé ou café avant la pratique, entre 8h30 et 9h15. 3 heures de yoga et de pleine conscience de 9h45 à 12h45.

Pique-nique et départ pour la 1^{ère} randonnée ou après-midi libre pour vous ressourcer et explorer les environs à votre rythme.

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.

1 premier groupe préparera le dîner (retour pour ce groupe à 18h15)

J3 – Mardi 23 août 2022

Vous approfondirez la pratique du yoga au cours d'une nouvelle séance de 3h (9h45-12h45). Déjeuner, rangement et après-midi libre pour vous ressourcer. Un 2e groupe préparera le dîner (retour pour ce groupe à 18h15)

J4 – Mercredi 24 août 2022

Nouvelle journée pour approfondir votre pratique du yoga au cours d'une séance de 3h (9h45-12h45).

Déjeuner, karma yoga et départ pour la 2^e randonnée ou après midi libre à votre rythme. Un 3e groupe préparera le dîner (retour pour ce groupe à 18h15)

J5 – Jeudi 25 août 2022

Journée de Pleine Conscience (5h de pratique). Le matin, pratique du yoga, de la méditation assise, marchée. Déjeuner en silence, temps de karma yoga, repos et pratiques de pleine conscience. Cercle de parole, de partage de vos expériences en grand groupe. Temps libre à partir de 16h30 pour une visite de la cathédrale de Tréguier ou autre. Un 4e groupe préparera le dîner (retour pour ce groupe à 18h15.)

J6 – Vendredi 26 août 2022

Petit déjeuner. Dernière matinée de 2h pratique du yoga. Bilan du stage. (9h45-11h45)

Ménage et rangement des chambres. Déjeuner

Déjeuner. Fin du stage. Départ à 14h30.

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 méditations de Pleine Conscience sont donnés par Karine Boutin, professeure certifiée de 2 écoles de yoga traditionnelles : Fédération Française de Hatha Yoga, et certifiée par le RIMYI de Pune. Également Instructrice du Programme MBSR (Programme de Réduction du Stress et de la douleur par la Pleine Conscience) Karine vous fera découvrir cette pratique lors d'une journée spéciale. 16 heures d'enseignement 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 Pleine Conscience

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 méditation de Pleine Conscience.

Vous permettre de découvrir ou d'approfondir votre pratique du yoga ; développer des ressources pour lâcher prise et accepter le changement permanent ; 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 méditation de Pleine Conscience.

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 (16 heures de pratique au total). Pour de plus amples renseignements sur la pratique du yoga et sur l'organisation du séjour, contactez Karine : 06 64 75 99 17.

Hébergement

5 nuits dans un manoir en chambres multiples.

Le manoir de Kerhir date du 19^e 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. Propice pour créer des liens en groupe.

Nous apprécierons une participation active et spontanée de chacun aux petites tâches d'intendance et à la préparation des repas du soir par groupe (chacun(e) préparera 1 fois le repas du soir, en groupe, durant le séjour).

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.

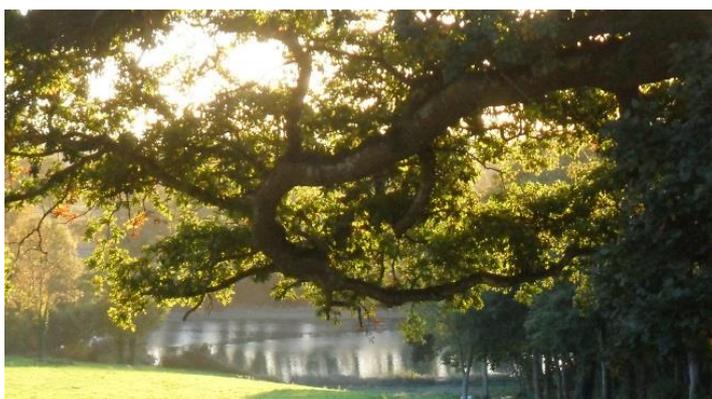
En voiture : à 417 Km de Chartres, par l'A11, soit environ 4h15.

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 OU les remettre à votre professeure de yoga Karine Boutin :

Association YOGARTS

5 rue du Moulin

28130 MAINTENON

Conditions de stage

- **Le tarif comprend** : 5 nuits en chambre multiple dans un manoir situé dans un parc arboré de plusieurs hectares ; 5 dîners, 5 déjeuners et 5 petits déjeuners (thé ou café au lever + des fruits secs ou biscuits et fruits en milieu de matinée), 16 heures de cours incluant une journée de pleine conscience, les séances de yoga et 2 randonnées guidées. Les enseignements seront délivrés par Karine Boutin et les randonnées guidées par Jean-Michel HERVE.
- Tarif accompagnant sans les enseignements du yoga et de la pleine conscience : tarif de 347€ (1 adhésion de 17€ à l'association et 330€ pour l'hébergement, la nourriture, et les 2 randonnées guidées.

Il ne comprend pas :

- Les transports pour se rendre à Trédarzec ; les visites lors des après-midis libres ; 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.
