

## **Stage Yoga & Bien-être en Bretagne Avec Fabienne Costa**

**Du 23 septembre au dimanche 25 Septembre 2016**

**Dates** : du 23 vendredi 23 septembre 19 h au dimanche 25 septembre 16 h

**Lieu** : Des arbres, des oiseaux, le ballet des graminées, des espaces encore un peu sauvages, le Manoir de la Villeneuve, c'est aussi ce grand jardin où la nature exprime toute sa force et l'âme du lieu.

Le lieu idéal pour vous ressourcer et prendre soin de votre corps le temps d'un week-end propice à la détente et au bien être.

Hébergement dans les chambres d'hôtes et gîtes de charme tout confort. Nourriture biologique de qualité, essentiellement végétarienne.

**Programme**: Hatha-yoga, Méditation, Balades et Marches conscientes dans la campagne et en bord de mer. Pique-nique sur la plage si la météo le permet! Et des temps libres pour profiter pleinement du jardin et de la piscine extérieure chauffée. En option: séance de réflexologie plantaire de 30 minutes ( sur RDV)

**Lieu du stage** : Manoir de la Villeneuve St Aaron 22400 Lamballe

**Nombre de Participants** : 10 maximum

### **Tarifs**

#### **\*Formule week-end avec hébergement**

- **Prix du stage de yoga avec hébergement** : 125 euros /personne. Remise pour toute inscription avant le 10/08 /2016 : 112,50 euros

- **Prix de la pension**: 225 euros/personne. (2 nuits en pension complète, 2 petits déjeuners, 4 repas) Remise pour inscription reçue avant le 10/8/2016 : 202,50 €.

Supplément chambre individuelle :30 euros / personne.

#### **\*Formule week-end sans hébergement**

-Prix du stage de yoga: 125 euros/personne.

-Prix des repas : 100 euros /personne

#### **\*Formule journée sans hébergement**

-Prix du stage de yoga: 60 euros/personne/jour.

-Prix des repas : 60euros /personne/jour

Contacts :

Nathalie Peres : 02 96 50 86 32 / 06 20 81 16 28

[www.chambresaumanoir.com](http://www.chambresaumanoir.com)

Fabienne Costa, Enseignante de Yoga : 06 09 39 41 80 [fabiana.costa@orange.fr](mailto:fabiana.costa@orange.fr) •

[www.valyoga.blogspot.fr](http://www.valyoga.blogspot.fr) • [www.facebook.com/lefilduyoga](http://www.facebook.com/lefilduyoga)

## Inscription:

\*A l'aide du bulletin ci dessous à renvoyer à l'adresse suivante, accompagné du règlement du stage de yoga libellé à l'ordre de Fabienne Costa:

*Fabienne Costa-5, impasse Frédéric le Normand- 22370 Pléneuf Val André ( France)*

\*Le prix de l'hébergement et des repas est à régler directement à:

*Nathalie Peres, Manoir de la Villeneuve, st Aaron 22400 Lamballe(France)*

✂✂

---

Inscription : Stage Bien être et Yoga au Manoir – 23/25 septembre 2016

*\*Je choisis la formule week-end avec Hébergement :*

Je verse 125 euros à l'ordre de Fabienne Costa- 112,50 euros si je m'inscris avant le 10/08/2016

Je verse 225 euros à l'ordre du Manoir de la Villeneuve- 202,50 euros si je m'inscris avant le 10/08/2016

*\*Je choisis la formule week-end sans Hébergement :*

Je verse 125 euros à l'ordre de Fabienne Costa.

Je verse 100 euros à l'ordre du Manoir de la Villeneuve

*\*Je choisis la formule journée sans Hébergement*

Je verse 60 euros à l'ordre de Fabienne Costa.

Je verse 60 euros à l'ordre du Manoir de la Villeneuve

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Profession :

adresse complète :

Code postal :

ville :

Pays :

courriel :

téléphone fixe :

Portable :

Cochez cette case si vous avez besoin d'une facture pour votre comptabilité

Date et Signature