

Cycle Yoga & Énergie des quatre saisons

en Bretagne (Côtes d'Armor)

avec Fabienne Costa, au Manoir de la Villeneuve

Stage du 17 au 21 mai 2017



**PRENDRE SOIN DE SON CORPS ET DE SON ESPRIT POUR SE PRÉPARER À CHAQUE CHANGEMENT DE SAISON :
YOGA – MÉDITATION – ALIMENTATION VIVANTE – CURE DÉTOX – REPOS – MASSAGES – MARCHÉ EN
CONSCIENCE – PRATIQUE EN SALLE ET EN PLEIN AIR DANS LA CAMPAGNE ET AU BORD DE LA MER**

Pour se préparer à entrer dans l'énergie du printemps.

Dates : du mercredi 17 mai (19h) au dimanche 21 mai 2017 (15h).

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

Le lieu idéal pour vous ressourcer et prendre soin de votre corps le temps d'un stage propice à la détente et au bien-être. Hébergement dans des chambres d'hôtes et gîtes de charme tout confort. Nourriture biologique de qualité, essentiellement végétarienne.

Programme : Hatha-yoga, méditation, balades et marche en conscience dans la campagne et en bord de mer. Et des temps libres pour profiter du jardin et de la piscine extérieure chauffée (en fonction des saisons). Ateliers de nutrition vivante. En option (sur rendez-vous) : séance de réflexologie plantaire de 30 minutes et/ou soins du corps (modelage).

Lieu du stage : Manoir de la Villeneuve – Saint-Aaron – 22400 LAMBALLE

Nombre de participants : 10 maximum.

Intervenante : Fabienne Costa, enseignante de yoga certifiée par l'École Française de Yoga de Paris (E.F.Y.), affiliée à la F.N.E.Y. (Fédération Nationale des Enseignants de Yoga).

Tarifs :

*** Formule week-end avec hébergement :**

- **Prix du stage de yoga avec hébergement :** 300 euros/personne.

- **Prix de la pension :** 500 euros/personne (4 nuits en pension complète, 4 petits-déjeuners, 8 repas).

Supplément chambre individuelle : 60 euros/personne.

*** Formule week-end sans hébergement :**



Fabienne Costa (09 39 41 80 06) et Nathalie Peres (06 20 81 16 28) sont heureuses de vous accueillir

- **Prix du stage de yoga** : 300 euros/personne.
- **Prix des repas** : 300 euros/personne.

*** Formule journée sans hébergement :**

- **Prix du stage de yoga** : 80 euros/personne/journée.
- **Prix des repas** : 80 euros /personne/journée.

Informations et contact : FABIENNE COSTA, enseignante de Yoga, 06 09 39 41 80, fabienne-costa@le-fil-du-yoga.com, www.le-fil-du-yoga.com • NATHALIE PERES, gérante du Manoir, 06 20 81 16 28 / 02 96 50 86 32, contact@chambresaumanoir.com, www.chambresaumanoir.com

Inscription : À l'aide du bulletin ci-dessous, à renvoyer accompagné du règlement en deux envois séparés :

* pour le stage de yoga (libellé à l'ordre de Fabienne Costa) :

Fabienne Costa – 5, impasse Frédéric Le Normand – 22370 Pléneuf-Val-André (FRANCE).

* pour l'hébergement et les repas (libellé à l'ordre du Manoir de la Villeneuve) à :

Nathalie Peres, Manoir de la Villeneuve, Saint-Aaron 22400 Lamballe (FRANCE).

✂

Inscription : STAGE YOGA & ÉNERGIE DES 4 SAISONS AU MANOIR – LE PRINTEMPS – 17 / 21 MAI 2017

* Je choisis la FORMULE STAGE DE 4 JOURS AVEC HÉBERGEMENT :

Je verse 250 € à l'ordre de Fabienne Costa

Je verse 500 € à l'ordre du Manoir de la Villeneuve

* Je choisis la FORMULE STAGE WEEK-END AVEC HÉBERGEMENT :

Je verse 120 € à l'ordre de Fabienne Costa

Je verse 300 € à l'ordre du Manoir de la Villeneuve

* Je choisis la FORMULE JOURNÉE SANS HÉBERGEMENT : PRÉCISER LA/LES JOURNÉE(S)

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Je verse 70 € / journée à l'ordre de Fabienne Costa, soit un total de :

Je verse 30 € / journée à l'ordre du Manoir de la Villeneuve (1 repas : déjeuner), soit un total de :

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



Fabienne Costa (09 39 41 80 06) et Nathalie Peres (06 20 81 16 28) sont heureuses de vous accueillir



Fabienne Costa (09 39 41 80 06) et Nathalie Peres (06 20 81 16 28) sont heureuses de vous accueillir