

## Inscription

Renvoyez le bulletin ci-dessous  
le plus rapidement possible  
accompagné d'un chèque de 100 € /  
participant  
(Inscriptions prises dans l'ordre  
d'arrivée)

à Béatrice Boyer –  
11, La loge du Couet –  
49410 La Chapelle Saint Florent

Je m'inscris au stage  
« Yoga entre mer et forêt »  
du 23 au 27/10/2023

NOM Prénom :

Téléphone :

Mail :

Commune (afin d'organiser un  
covoiturage éventuel) :

Nombre de personnes :

Je verse 100 euros / personne  
Je réglerai le solde sur place.

Le :

Signature :

## HEBERGEMENT

Gîte Guermiton  
44 320 Frossay

<http://gites-guermiton.fr/gite-de-groupe-guermiton.html>



Gîte aménagé dans une longère,  
pleine nature, nous serons  
à quelques pas du canal de la Martinière,  
Dans les environs de Paimboeuf,  
le long de l'estuaire de la Loire  
à quelques kilomètres de  
St Brévin les Pins,  
Nous pourrons allier journées  
bords de mer et ballades en forêt.

Du 23 au 27/10/2023

YOGA entre mer et forêt  
À Frossay (44)



Pour tout renseignement,  
contacter :  
Béatrice Boyer  
06 28 36 76 81  
[beayoga49@gmail.com](mailto:beayoga49@gmail.com)

## Pratique du yoga

Béatrice Boyer,  
professeur de l'IFY  
(Institut Français de Yoga)  
vous proposera des séances  
de Hatha yoga.

Un yoga qui s'adresse  
à tous,  
débutants ou pratiquants  
et s'adaptera à  
chacun.



## Tarifs

Du lundi 12h00 au vendredi

**Option :** *Votre conjoint, un ami... souhaite vous accompagner sans participer aux séances de yoga, c'est possible ! (tarif à préciser)*

**Séjour complet : 400€**  
comprend hébergement,  
repas, yoga.

**Repas :** Le gîte est en gestion libre, chaque soir un petit groupe de participants préparera le diner et le pique-nique du lendemain... un moment convivial !  
Apporter 1 ou 2 boîtes pour le pique-nique, timbale, gourde, couverts...

Draps fournis,  
Amenez votre linge de toilette

## Journée type

Une séance de yoga le matin  
(avant le petit déjeuner)  
et en fin d'après-midi  
(avant le diner)  
N'oubliez pas votre  
tapis de yoga !

Nous partons vers 10h  
(avec un pique-nique)  
pour une journée de  
découvertes en suivant les  
envies : Randonnées ou  
visites diverses...

**Le + de l'année :**  
La mer et la forêt  
à proximité.