

Bienvenue au Pays de Galles  
Croeso I Cymru

du 11 au 18 /07/2021

**Venez tester la formule de l'échange  
entre yogis et yoginis !**





# Comment est né le projet ?

- Philippa et moi sommes amies depuis 2003. Nous nous sommes rencontrées à l'occasion d'un échange scolaire...
- Philippa fait du yoga avec Tracy et je suis professeure de yoga. Lors d'un stage que j'organise chaque année en Bourgogne, des participantes galloises, amies de Philippa, sont venues renforcer l'équipe française et l'idée a germé d'organiser un stage au Pays de Galles
- Et pourquoi pas sous forme d'un échange !
- Bien évidemment nous accueillerons nos ami.e.s gallois.e. lors d'un prochain séjour.





Vous découvrirez la région de **Porthmadog**, au nord-ouest du Pays de Galles

- **Porthmadog est situé tout près de la mer** (comme son nom l'indique : le Port de Madock) **mais aussi dans le Parc national du Snowdon** (2ème point culminant de la Grande Bretagne)
- Balades ou randonnées, en bord de mer ou à la montagne ; visite de château et jardin botanique ; découverte de villages caractéristiques et notamment Portmeirion où fut tournée la série "Le prisonnier" ...
- Voilà quelques unes des propositions au programme !
- Cela vous tente ???



# Et le yoga dans tout cela ?

- Chaque jour, vous profiterez de 2h de yoga qui encadreront la journée. Yoga accessible à tous, que vous soyez ou non déjà pratiquants.
- Une séance de 2h vous sera proposée en anglais par Tracy (Professeure de Philippa)
- Nos séances se feront à l'intérieur ou à l'extérieur, parfois sur les lieux de visites.





# Informations pratiques

- **Voyage en bateau**, Compagnie DFDS Seaways à partir de Dieppe pour Newhaven.

(coût calculé sur la base de 3 personnes / voiture)

## Pour info : sous réserve de changements

Dimanche 11 : Dieppe 12h30 / Newhaven 15h30

Arrivée à Porthmadoc vers 22h

Dimanche 18 : Newhaven 17h30 / Dieppe 22h30

## - Papiers :

Il est possible de passer la douane jusqu'en octobre 2021 avec votre carte d'identité **en cours de validité** ou un passeport. Aucun visa n'est nécessaire

## - Assurance médicale et voyage

Pour partir en toute sérénité et pouvoir garder votre flegme, il sera peut-être préférable de prendre une assurance couvrant l'ensemble de votre séjour au Royaume Uni (à titre d'exemple :18€ chez AXA en fonction de la durée du séjour)

*Si vous souhaitez participer et que vous n'habitez pas dans les Mauges... pas de soucis...il vous suffira de louer un gîte (ou autre) pour accueillir votre correspondant lors du voyage –retour !*

**Coût approximatif : 450 €**

**comprend :**

Bateau / essence / yoga / Visites

(Plus nous prendrons vite les réservations, moins le coût sera élevé)



## INSCRIPTION

Renvoyez le bulletin ci-joint **au plus tôt** accompagné d'un chèque de 100 € / participant à :

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

(Inscriptions prises dans l'ordre d'arrivée et limitées à 6 personnes)

## Je m'inscris au stage « Yoga au Pays de Galles » du 11 au 18/07/2021

NOM Prénom :

Téléphone :

Mail :

Nombre de personnes :

Je verse 100 euros d'arrhes / personne. Je verserai le solde sur place

Le :

Signature :

(Le chèque ne sera pas encaissé et restitué en cas d'obligation d'annulation)