



STAGE YOGA & Atelier d'écriture

(Stage pour tous et agréé par la FNEY)

Catherine MASSON

4 allée François Bernier 35760 Saint-Grégoire

06 31 89 42 42

catherinemasson@espaceyoga.org

www.espaceyoga.org



- **Les cours de Yoga** pour tous niveaux sont dispensés par **Catherine MASSON**, enseignante de Yoga, formatrice à la FNEY (<http://lemondeduyoga.org/lassociation-fney/>) et Gestalt-thérapeute.
- **L'Atelier d'écriture** sera animé par **Gersende DE VILLENEUVE**, écrivaine plurielle depuis plus de 20 ans (biographies, essais, « Petit Larousse insolite du breton et des bretons », « Espérer l'inespéré »).
Thème de l'Atelier : « Je suis la pleine liberté de cet instant ». J'aime particulièrement guider chacun.e à la source jaillissante de ses mots et de son être.

Date : du Samedi 25 octobre 2025 à 18h au Vendredi 31 octobre 2025 à 14h

Lieu : Maison d'accueil Île Blanche – 29241 LOCQUIREC 02 98 67 43 72 - <http://www.ile-blanche-locquirec.fr/>
(Gare TGV Morlaix, puis bus : <https://www.breizhgo.bzh>)

Programme :

- Assise en silence : 7h45 à 8h15
- Yoga : 9h30 à 12h
- Atelier d'écriture : 15h à 17h
- Yoga : 17h30 à 19h

Tarifs :

	Chambre individuelle avec sanitaires privés
Pension complète pour la semaine par personne	426 €
Cours de Yoga pour la semaine et Atelier d'écriture	460 €
Total par personne pour la semaine	886 €

Apporter votre tapis de Yoga et coussin de méditation

Formulaire d'inscription
au Stage Yoga & Atelier d'écriture à l'Île Blanche (Octobre 2025)

Total par personne pour la semaine	886 €
------------------------------------	-------

Pour confirmer votre inscription, vous devez avant le 15 juin 2025 renvoyer ce formulaire renseigné à :

- **Catherine MASSON** – 4 allée François Bernier 35760 SAINT-GREGOIRE

- &

- **La Maison d'Accueil Ile Blanche** – 1 impasse de l'Île Blanche 29241 LOCQUIREC
Avec un chèque de 200 € à l'ordre de Maison d'Accueil Ile Blanche (non remboursé en cas d'annulation, sauf en cas de force majeure).

Le solde des frais sera réglé en début de stage avec deux chèques pour :

- Le Yoga/Atelier d'écriture
- Le solde de la pension complète

Merci de remplir ce formulaire :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

Les repas sont végétariens, indiquez si vous avez un régime alimentaire particulier (joindre une ordonnance médicale)